

غذا اور صحت

2/2



فکرِ سلطان

سیریز دوم: غذا اور صحت

ڈاکٹر سلطان محمود

کتاب کا سٹیمس

نمبر شمار	عنوان	کمنٹس
1	کور پیجیز	
2	فہرست مضامین	
3	مضامین کی درجہ بندی	
4	مواد کی درستی	
5	گرامر اور زبان	
6	گمشدہ مواد	
7	غلطیوں کی اصلاح	
8	سرخیوں (مستقل سطح اور ترتیب)	
9	خطوط (فوٹس - مستقل مزاجی اور درست استعمال)	
10	حروف کا سائز (عنوانات، سرخیوں، متن)	
15	رنگ (متن اور ڈیزائن عناصر)	
16	صفحہ نمبرنگ	
17	حاشیے (مستقل اور ترتیب کے مطابق)	
18	سرخی اور پانوشٹ (ہیڈ اور فوٹر)	
19	ساخت اور ترتیب	
20	حوالہ جات	

غذا اور صحت 2

(مصنف: ڈاکٹر سلطان محمود)

DIET AND HEALTH 2

BY: DR. SULTAN MAHMOOD

ڈاکٹر سلطان محمود، مینیجنگ ڈائریکٹر
ایکویئر کنسلٹنسی سروسز (ای سی سی ایس) پرائیویٹ لمیٹڈ

Managing Director

ECOCARE CONSULTANCY SERVICES (ECCS) PVT. LTD.

www.ecocare.pk

فکرِ سلطان

سیریز دوم: غذا اور صحت

(مصنف: ڈاکٹر سلطان محمود)

FIKAR-E-SULTAN

BY: DR. SULTAN MAHMOOD

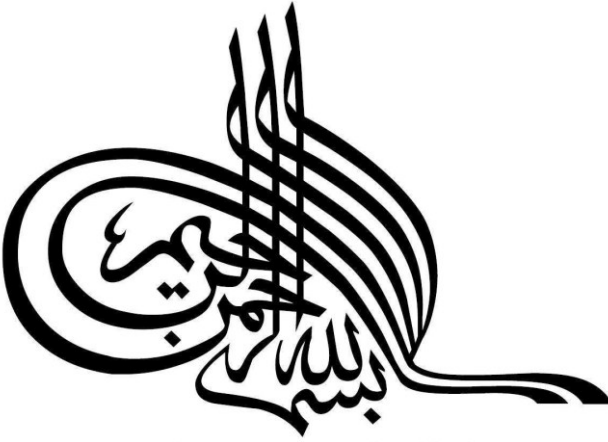
ڈاکٹر سلطان محمود، مینیجنگ ڈائریکٹر
ایکویٹر کنسلٹنسی سروسز (ای سی سی ایس) پرائیویٹ لمیٹڈ

Managing Director

ECOCARE CONSULTANCY SERVICES (ECCS) PVT. LTD.

www.ecocare.pk

سیریز دوم: غذا اور صحت



*In the name of Allah,
the Most Beneficent,
the Most Merciful*

انتساب

Dedicated to the one I love in the
Quest of truth.

میری فکر اس کے نام جس سے میں سچ کی تلاش میں آج بھی پیار
کرتا ہوں۔

فکرِ سلطان: جملہ حقوق

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں	
سیریز	فکرِ سلطان (10 سیریز)
مصنف	ڈاکٹر سلطان محمود
ناشر	ایجوکیٹر کنسلٹنسی سروسز (ای سی سی ایس) پرائیویٹ لمیٹڈ
پبلیشر	مارول سسٹم
نظر ثانی	انعم عروج
اشاعت	2024

فکرِ سلطان : فہرست سیریز

نمبر شمار	عنوان	کل کتب
1	سیریز اول: ہڈیتی	12
2	سیریز دوم: غذا اور صحت	30
3	سیریز سوم: حیوانات برائے انسانی غذا	13
4	سیریز چہارم: ماحول و موسمی تبدیلی	31
5	سیریز پنجم: غذائی تحفظ	06
6	سیریز ششم: دیہی ترقی	01
7	سیریز ہفتم: سماجی رویے	04
8	سیریز ہشتم: طرز و مزاج	10
9	سیریز نہم: شعر و شاعری	02
10	سیریز دہم: تصویری مسافت	01
--	کل کتب	110

تعارف: فکرِ سلطان سیریز

ڈاکٹر سلطان محمود نے اپنی نصف صدی کی کاوش کو سائنسی انداز میں تحریری کارکن بن کر چلایا نیز غذائی تحفظ ایک کی عالمی خود مختار تحریک کو مقامی رہنما کے طور پر پاکستان میں ایک غیر معمولی موڑ دیا ہے جس کے نتیجے میں ان کے افکار اور عملی جدوجہد نے 'فکرِ سلطان' جیسی ایک طاقتور دستاویزی سیریز جنم دی ہے۔ اس میں وہ اپنی آدھی صدی کی شبانہ روز کی ہمہ جہت کوشش کو شاندار کہانی کے طور پر بیان کرتے ہوئے اہم معلومات سے بھری وہ تاریخ بھی بیان کر رہے ہیں جو ملک عزیز کے غیر مستحکم حالات کے باوجود مقامی اور چلی سطح کے مسائل کو قومی اور عالمی سطح پر کچھ اس انداز سے اٹھالے جاتے ہیں کہ جہاں وہ حیاتیاتی تنوع یا بائیو ڈائیورسٹی کی ہیئت تبدیل کئے بغیر کارپوریٹ تسلط کے ساتھ جنگ کرتے نظر آتے ہیں۔ یہاں یہ بھی واضح ہو جاتا ہے کہ ڈویلپمنٹ مافیا کے خلاف کس طرح چلی سطح کی لڑائی کو اٹھا کر قومی اور عالمی سطح پر لے جایا جاتا ہے۔ ان کی یہ سوچ بھی قابلِ داد ہے کہ دنیا بھر میں مقامی سطح کی کمیونٹی ہمیشہ مقدس اور خود مختار ہونی چاہئے تاکہ وہ اپنے علم اور حقوق کو حاصل کر کے مستقبل کی دنیا کی حقیقی کہانی کا نقشہ ترتیب دے سکے۔ ڈاکٹر صاحب کا یہ سفر مندرجہ ذیل دس سیریز پر مشتمل ہے۔

سیریز اول: ہڈ بیتی

ایک شاندار اور سمجھدار دماغ، شفاف کردار، شاعرانہ روح اور نجی سطح کی تنظیموں میں مہارت حاصل کرنے کی صلاحیت رکھنے والے ڈاکٹر سلطان محمود نے ملکی ترقی کے مسائل اور تحریکوں کے سب سے زیادہ موثر اور محبوب لیڈروں کے جھرمٹ میں اپنا مقام حاصل کیا ہے۔ ان کو ملے غیر معمولی قدرتی تحائف میں ایشیا، یورپ، امریکہ، تین برآ عظموں کی سات جامعات سے حاصل شدہ اعلیٰ ترین تعلیم و تربیت کی بنیاد پر انسان کی غذائی ضروریات اور قدرتی ماحول کے درمیان گہرے تعلق کا ادراک ہے۔ غذائے انسانی میں استعمال ہونے والی مویشیوں، ماحولیات اور انسانی صحت کے بارے میں وہ آزادانہ گہری تفہیم بھی شامل ہے جو ملکی رویوں کی زبوں حالی کے باعث ہمیشہ زوال پذیر رہی ہے۔ وہ جانتا ہے کہ مطلق العنان سیاسی اور پدر سری نظام سے کس طرح کی حکمت سے جنگ لڑ کر جیتی جاتی ہے اور کیسے انسانیت اور تخلیق دونوں کو یکجا کیا جاسکتا ہے۔ نیز اپنے مخصوص مقاصد کے حصول کے لیے ایک عام سے متوسط گھرانے سے اٹھ کر 17 سے زائد ممالک میں اپنی صلاحیتوں کا کیسے لوہا منوایا۔ یہ قاری کو ان کی زندگی کے سفر کو پڑھ کر ہی اندازہ ہو گا کہ محدود مالی وسائل سے کوئی بھی لمحہ فروغ گذاشت نہ کرتے ہوئے کیسے، "تبدیلی کا ڈھانچہ بنایا جاسکتا ہے"۔

سیریز دوم: غذا اور صحت

غذائی علاج جیسی اپنی پچھلی مشہور کتابوں کی طرح، مصنف ماحولیاتی حکمت، پر جوش سرگرمی اور بے عیب پیشہ ورانہ سوچ کے ساتھ پھر سے چمک رہا ہے۔ اس سیریز میں مصنف کی نگارشات اس بات کا ثبوت دیتے دکھائی دیتی ہیں جو انسانی خوراک و غذا پر موسمیاتی تبدیلی کے برے اثرات کو کم کرنے کے لیے مقامی اور بین الاقوامی کارپوریٹ سطح کی کوششوں کے لیے کیے جانے ضروری ہیں۔ یہ اس بات کا بھی ثبوت ہے کہ مصنف نے کس طرح حیاتیاتی تنوع کے تحفظ اور کسان برادریوں کے حقوق کے لیے اپنی کوششوں کو حوصلے کے ساتھ جاری رکھا۔ مصنف نے 1997 میں غذا و صحت کے میدان میں چھلانگ لگائی اور پھر اسے اس وقت تک اوڑھنا بچھونا بنائے رکھا جب تک کہ ورلڈ بینک کے راشد القیوم مرحوم کے مشورے کے پیش نظر ڈاکٹر پیٹ کے بارہ برس بعد پنجاب یونیورسٹی سے ماحولیات کی ڈگری نہیں لے لی۔ اور پھر انسانی غذا کی پیداوار پر ماحول کے اثرات کا تفصیل سے جائزہ لینا نہیں شروع کر دیا۔

سیریز سوم: حیوانات برائے انسانی غذا

غذائی تحفظ کی تحقیقی سائنس تقاضہ کرتی ہے کہ پیچیدہ سائنسی و معاشی معاملات کو ان کی سادہ ترین اشکال میں ڈھال کر انسانی مسائل کو آسان تر بنایا جاسکے۔ تحقیقی سائنس کے تنقیدی اظہار یہ جیسا شدید پس منظر رکھنے والا ڈاکٹر سلطان محمود چلی سطح کی متعدد انجمنوں اور تحریکوں کا ایک سنسنی خیز

موجود، شریکِ موجد اور کٹر حمایتی بھی رہا ہے۔ نیز افزائشِ حیوانات، جنگلات، پانی اور کسان تنظیموں کے تحفظ کی ان تمام ضروری تحریکوں کا روح رواں بھی ہے جو زندہ زرعی معاشرے کا تانا بانا ہیں۔ اور یقین رکھتا ہے کہ اس تانے بانے سے انسانی دنیا کا اہم ترین مسئلہ یعنی بھوک سے نجات والا کپڑا بنایا جاسکتا ہے۔ اس مقصد کو حصول میں اس کی جس مضمون نے سب سے زیادہ رہنمائی کی وہ ان کے گریجو ایشن کے مضامین تھے۔ جنہوں نے انسانی غذا میں شامل چالیس فی صد جزو جو حیوانات سے حاصل ہوتا ہے، اس کا ادراک گہرا کیا۔ گوشت، دودھ اور انڈے کی پیداوار اور پھر متناسب پیداوار انسان کو بھوک کے المیے سے دوچار نہیں ہونے دیتی۔

سیریز چہارم: ماحول و موسمی تبدیلی

ڈاکٹر سلطان محمود کی زندگی کی کہانی ماحولیات، سماجی سیٹ اپ اور گورنگ سنٹی کو بچانے کی جدوجہد کی وہ زندہ مثال ہے جس میں نصابی اور زمینی حقائق دونوں کام آئے۔ وہ اپنے سیارے کے ماحولیاتی نظام کے کام اور ضرر رساں کارٹیل اور اس کے حامیوں کے تباہ کن اثرات کو گہرائی سے سمجھتا ہے۔ اس کتاب کو پڑھنا ان گہرے مسائل کے اسباب کے بارے میں قاری کے ذہن کو کھولے گا جس میں چند لوگ اپنے برے اعمال کی وجہ سے اکثریت کو دھکیل رہے ہیں نیز اس کے مطالعے سے قاری کو حکومت کے طاقتور تکبر سے نکل کر کسان کی طرف پلٹنے کی امید اور حوصلہ ملے گا۔ یہ خوبصورتی سے لکھی گئی یادداشت ایک زبردست داستان ہے جو زمین، زندگی اور ہمارے قیمتی سیارے کی سالمیت کی خواہش رکھنے والے ہر فرد کو پتا ہونی چاہیے۔ مغربی کارپوریٹ سیکٹر کے

ESG کی جانب کاروباری جھکاؤ سے مصنف نے جو کچھ امریکہ، یورپ اور خلیجی ممالک سے سمجھا، وہ اس نے اپنے ایکو کیئر بزنس اور سوشل میڈیا آگاہی والے گروپس اور چینل کے ذریعے آنے والی نسل کو پوری طرح سے آگاہ کر دیا ہے۔ اس سیریز کا 30 کتب کی شکل میں مخطوطہ بڑی تفصیل سے واضح کرتا ہے کہ جو نہی ملک کو کارپوریٹ کلچر کے ذریعے ترقی کی جانب غیر متوازن انداز میں دھکیلا جاتا ہے تو وہ کس طرح ہمارے مجموعی سماجی ڈھانچے کو متاثر کرتا ہے۔ اس سے ملک میں ایک غیر متوازن ماحولیات اور سماجی جنگ چھڑ جاتی ہے۔ جو بالآخر وسائل کی نامنصفانہ تقسیم پر منتج ہوتی ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے اپنے تئیں تمام ماحولیاتی پراجیکٹس میں قابل کاشت زمین، انسانی روزگار اور گرم ہوتے ہوئے کرہ زمین کے باعث گلیشیر پگھل کر طوفانی انداز اختیار کرنے جیسے مضامین کو کافی گہرائی سے دیکھا ہے۔ نیز اس سیکٹر میں پورا جذب ہونے کے لیے اپنی سرکاری نوکری سے قبل از وقت ریٹائرمنٹ لے کر نیسپاک جیسی قومی و عالمی ایجنسیوں کے ماحولیاتی پروگرام کا جارجانہ حصہ بن کر انسانی غذا کی تخفیفی سائنس سے بھرپور کام لیا ہے اور چار سو سے زائد ماحولیات پراجیکٹس کو کامیابی سے ہمکنار کر کے ملک کے عوام اور حکومت کے کام کو نہایت آسان بنا دیا ہے۔

سیریز پنجم: غذائی تحفظ

ڈاکٹر سلطان محمود کی ذاتی کاوشوں کا سارا انچوڑ صرف "غذائی تحفظ" کے ارد گرد ہی گھومتا ہے۔ جسے اصولی طور پر اولین سیریز میں جگہ ملنی چاہیے تھی، لیکن تخفیفی سائنس کا خوگر ہونے کے باعث

انہوں نے مناسب جانا کہ پہلے ان اوامر کا ذکر کیا جائے جو غذائی تحفظ یا عدم تحفظ کا باعث بنتے ہیں۔ تبھی انہیں نے اپنے فکری سفر کا آغاز اپنے پسندیدہ مضمون (سیریز دوم غذا و صحت) سے شروع کرنا مناسب جانا اور انسانی صحت پر غذا کی ضروریات اور اثرات کا شروع میں جائزہ پیش کر دیا۔ یعنی بالفاظ دیگر اپنی فکر کی بنیاد انسانی جبلت بھوک پر رکھی۔ پھر مناسب انسانی صحت برقرار رکھنے کے لیے مناسب غذا کی پیداوار، سپلائی چین، قوتِ خرید اور جسمانی ضروریات پر رکھی۔ دھیرے دھیرے اس تخیل کو اس طرح کر لینے کے بعد وہ اپنے بنیادی مضمون یعنی ان حیوانات کی جانب پلٹے جو انسانی خوراک میں دودھ، گوشت اور انڈے کی شکل میں روزانہ کی ضرورت کا چالیس فی صد پر مشتمل ہے۔ اس منطقی تعلق سے ان کی فکری گہرائی کا اندازہ لگانا چند اں مشکل نہیں کہ اگر بہترین اور مناسب ماحولیاتی انتظامات کر کے پانی کے ذرائع پر بحث مکمل کر لی جائے تو یہ غذائی تحفظ کی ایک ایسی گارنٹی ہے جو افزائشِ حیوانات کے ذریعے انسانی صحت کی ضامن ہے۔ یہاں یہ بھی واضح ہو جاتا ہے کہ شدید سیلاب ہر سال جو حیوانات کی تباہی لاتے ہیں ان پر مؤثر قابو پا کر انسان کم سے کم چالیس فی صد غذائی ضروریات کو تو یقینی بنایا جاسکتا ہے۔ ان کی یہ منطقی سوچ یورپ اور امریکن جامعات کی فلاحی سائنسیز پر کام کر کے پیدا ہوئی۔ گو کہ ڈاکٹر سلطان محمود کے تیکنیکی کام میں سب سے کم کتب اسی غذائی تحفظ سیریز کا حصہ بنیں لیکن حقیقت بھی یہی ہے کہ عظیم تحقیقات اور کاوشوں کا خلاصہ ہمیشہ مختصر ہوتا ہے۔

سیریز ششم: دیہی ترقی

ویسے تو حیوانات کی افزائش ایک دیہی موضوع ہے جہاں ہمارا 70 فی صد کسان اپنا خون جلا کر صبح شام انسانی غذائیں پیدا کرتا ہے۔ لیکن ہمارے ہاں کے غیر متوازن دیہی ترقی کے میدان کی بجائے ہمیشہ شہری ترقی و سہولیات کو اولیت حاصل رہتی ہے۔ جس نے ایک جانب اگر غذائی عدم تحفظ کا خطرہ مول لے لیا ہے تو دوسری جانب شہر کی طرف نقل مقانی کی عفریت کو بھی جنم دیا ہے۔ ایسے غیر دانشمندانہ حکومتی اقدامات کا نتیجہ ایک ایسی بے ہنگم معاشرتی زندگی کی شکل میں رونما ہوا ہے کہ جس میں حکومت گاؤں چھوڑ کر شہر میں بسنے والوں کے مسائل کو شہری ترقی کی ناکامی کی شکل میں سہہ رہی ہے اور نہ وہ ان کو خدا ہی مل پارہا ہے اور نہ وصالِ صنم ہو رہا ہے۔ دنیا کے ترقی یافتہ ممالک کو تو خیر چھوڑیں اگر کل کے غریب چین اور بھارت ہی کی مثال لے لیں تو ان کے ہاں غذائی تحفظ شہر و دیہاتی زندگی میں توازن لانے سے ممکن ہوا ہے۔ اور محض بیس برس میں ان دو ممالک کے دو ارب لوگ دن میں ایک کھانے سے دو کھانوں کے قابل ہو گئے ہیں۔ ان دونوں ممالک نے اپنے آبی ذخائر پر ہزاروں ڈیم بنادیئے ہیں جن سے وہ نہ صرف غذائی تحفظ یعنی بنارہے ہیں بلکہ اپنی توانائی کی ضروریات بھی پوری کر رہے ہیں۔ حالانکہ عالمی موسمی تبدیلیاں ان پر بھی ویسے ہی اثر انداز ہو رہی ہیں جیسے باقی کرہء ارض پر رونما ہوتی ہیں۔

سیریز ہفتم: سماجی رویے

ڈاکٹر سلطان محمود اپنے عالمی ایکسپوژر کے باعث خلیجی ممالک میں رواج پا جانے والے حالیہ شعبہ جات میں ماحولیات سے متصلہ کارپوریٹ سیلکٹر کی نئی جہت ای ایس جی سے کافی متاثر ہوئے لہذا

انہوں نے ملک عزیز کی اس شعبہ میں لاعلمی کو نشانہ بنانے کا فیصلہ کرتے ہوئے اپنی کل نگارشات میں سے سوشل اور گورننس کے شعبہ جات کو ماحولیات کی کتب کے علاوہ خود مختار کتابی درجہ دے دیا اور اس کے لئے انہوں نے سیاست، مذہب، تعلیم، آبادی، تکنیکی تربیت، شہری و دیہی ترقی وغیرہ جیسے اہم موضوعات پر جو کچھ تجربات حاصل کئے تھے اسے اکٹھا کر کے اس سیریز کا حصہ بنا دیا ہے۔ سابقہ اعتبار سے وہ اپنی نگارشات کو حاصل مطالعہ بھی کہتے ہیں، اس مطالعے کا حاصل جو انہوں نے مغرب سے حاصل کیا اور سنجیدہ عملی و علمی سفر کو اپنے وطن میں بھی لاگو کر سکتے ہیں۔ گو کہ وہ اس بات پر بھی یقین رکھتے ہیں کہ "کامن سینس" اتنی بھی کامن نہیں ہوتی "لیکن امید واثق رکھنے ہیں کہ جو نہی عوام خصوصاً گسان میں تعلیمی کمی دور ہوگی، سماج میں لازمی بہتری آئے گی۔

سیریز ہشتم: طنز و مزاح

اس جہت پر ڈاکٹر صاحب ایک اتھارٹی ہیں اور خود اپنے اوپر تنقید کرتے ہوئے ایک جگہ لکھتے ہیں کہ میں نے اگر طنز و مزاح کے گڑھ لائلپور یا فیصل آباد میں چوتھائی صدی نہ گزاری ہوتی تو میرے اندر کا اصلاحی جذبہ طنز اور شگفتگی کی شکل میں باہر نہ آتا۔ اس لحاظ سے دیکھیں تو اس سیریز میں نہ صرف سب سے زیادہ کتب ہیں جو ایک منفرد انداز میں مقامی و عالمی سیاست، مذاہب، نیز دیگر سماجی موضوعات پر طنزیہ و فکاہیہ انداز میں تخلیق شدہ تاریخ کا شاندار اور متاثر کن عالمی منظر نامہ پیش کرتی ہیں جسے ڈاکٹر صاحب نے اپنی طنزیہ و فکاہیہ ندرت اظہار کے باعث اسے میٹھا سچ سیریز کا نام دے دیا ہے۔ اس سے بھی بڑھ کر یہ بھی ثابت ہو جاتا ہے کہ مصنف مقامی طور پر قلیل مدتی

طاقتوں کی سماجی خرابیوں کے ساتھ ساتھ عالمی سیاست کی خود غرضی کا بھی سامنا کرنے کا حوصلہ رکھتا ہے۔ یہ سیریز ایک شان اور روشنی کے ساتھ بیشتار سیاسی، سماجی اور منطقی حل بھی دکاہیہ انداز ہی میں پیش کرتی ہے۔ مصنف نے ملک کے نمایاں مزاح نگار کرنل محمد خان اور ظفر اقبال کی طرز سے متاثر ہو کر مزاح لکھنے کا آغاز گو کہ کالج لائف سے شروع کر دیا تھا مگر اس انداز کو مہیز تب ملی جب وہ نیویارک میں ممتاز صحافی محسن ظہیر کی ادارت میں شائع ہونے والے ہفت روزہ "صدائے پاکستان" سے بحیثیت سب ایڈیٹر منسلک ہوئے۔ نیز انہوں نے لاہور کے چند اخبارات میں اپنے دکاہیہ کالم میٹھا سچ کے نام سے ہی لکھنے شروع کر دیے۔ بقول ڈاکٹر صاحب جگت بازی اور دکاہیہ انداز بیان میراثی کو حکومت سے جدا کرتا ہے۔ اور طنزیہ ادب کو سنجیدہ کرتا ہے۔

سیریز نہم: شعر و شاعری

ڈاکٹر سلطان محمود کا بچپن ہی سے شاعرانہ مزاج ہے جسے اظہار کا موقعہ کالج لائف میں کسی ناکام محبت کے جھٹکے سے ملا۔ وہ اپنی جبلت کی افتاد طبع سے خود ہی نالاں بھی تھے جس کی ایک وجہ یہ تھی کہ انہوں نے نہ صرف کبھی کل وقتی شاعر بننا گوارا نہیں کیا بلکہ شاعر کہلوانے سے بھی صاف انکار کرتے ہوئے یہ دلیل اختیار کی کہ میں نے کاغذی شیر بننا کبھی بھی پسند نہیں کیا اور دوسری رکاوٹ ان کی سائنس میں اعلیٰ تعلیم بن گئی جو پاکستان کے علاوہ یورپ اور امریکہ سے حاصل شدہ تھی جہاں شاعروں کو کارآمد اور قابل استعمال وقت کا دشمن سمجھ کر تنقیدی چھلنیوں سے گزرا جاتا تھا۔ اس کے باوجود تین چار برس میں عروض سمجھے بغیر سینکڑوں غزلیات کہہ دینا شاید ساحر لدھیانوی

کی کتاب "تلخیاں" بنی جو عین ناکام عشق کے دوران ان کے ہاتھ لگ گئی تھی۔ ڈاکٹر صاحب چونکہ اپنی ہر نگارش کو بچوں کا سایہ دیدیتے ہیں اس لئے انہیں بعض دوستوں نے کلام شائع کرنے پر قائل کر لیا جن میں عروض کی استاد محترمہ کنیز بتول کھوکھر کا بڑا ہاتھ ہے جنہوں نے ڈاکٹر صاحب کی لگ بھگ ایک کتاب کے مواد کو عروض پر بھی ڈھال دیا اور جہلم کے ایک استاد شاعر کاشف بٹ نے بھی ناقابل تردید مدد کی۔ ڈاکٹر سلطان محمود جب اپنی فکر کو تحریری شکل دینے لگے تو انہیں معاصرین نے بے حد مشکل سے راضی کیا کہ وہ اپنے چالیس برس پرانے کلام کو بھی اپنی تحریر میں شامل کریں۔ یہ شاید ڈاکٹر صاحب کی غلطی یا صرف نظر ہی سمجھا جائے گا کہ وہ بہترین کلام غیر ممالک میں توار دو کمیونٹی کو تو سناتے رہے لیکن ملک عزیز کے اندرونی حلقوں میں قدم تک نہ رکھا۔ البتہ وہ ہمیشہ اپنے برادر بزرگ ڈاکٹر حسن اختر مرحوم، استاد پروفیسر عظمت اللہ خان مرحوم اور دیگر ادبی مقررین کا ذکر بہت شوق اور محبت سے کرتے ہیں۔

سیریز دوم: تصویری مسافت

بھلا ہو ورلڈ بینک کا جس نے ڈاکٹر سلطان محمود کو تصویری بینک بنانے کی عادت ڈال دی۔ حالانکہ انہوں نے محض دس برس کی عمر میں جیب خرچ بچا کر کوڈک کا دس روپے کا کیمرہ 1967 میں ہی خرید لیا تھا اور اپنے بھائی ہمایوں شوکت کے واحد جس تحفے کی وہ قدر کرتے تھے وہ اس کا امریکہ سے لایا ہوا کیمرہ یا شاید 124 تھا۔ ایسے ہی ان کے استعمال میں وارسا پولینڈ میں روسی کیمرے "زینتھ"، جرمن "میٹنس" اور جاپانی "نیکن" کیمرے بھی رہے لیکن پھر ڈیجیٹل کیمروں اور موبائل کیمروں

نے تو انہیں نہال ہی کر دیا۔ ان کے پاس بزرگوں کے علاوہ مشاہیر زمانہ کی بیشتر تصاویر بھی موجود ہیں جو ہر وقت ان کے لیپ ٹاپ اور سیل فونز کی سپیس کھاتی نظر آتی ہیں۔ اس مشکل کے ہاتھوں انہوں نے مجبور ہو کر اور میاں وقار الاسلام کی صلاح لے کر فیصلہ کیا ہے کہ اپنی زندگی کی کہانی کی تصویری دسویں سیریز کیس شکل میں بنائیں گے۔

DIET AND HEALTH AA

1۔ غذائی شعور 1201 FDRC

سائٹھ تک پہنچنے سے قبل ہی ہمارے جسم میں پروٹین کی کمی کے باعث پٹھے مضبوط رہنے کا عمل مرجھانا شروع ہو جاتا ہے اور ذیابیطس، گنجے پن، تھکاوٹ اور جنسی کج روی وغیرہ کی شکایات رہنے لگ جاتی ہیں۔ سائٹھ کی عمر کے بعد غذا میں زیادہ پروٹین کھانے سے بھی مطلوبہ نتائج نہیں ملتے مثلاً دو بہترین غذاؤں یعنی انڈے اور بڑے گوشت کی پروٹین بالترتیب 48 اور 32 فیصد ہی ہمارے جسم کے کام آسکتی ہے جسے زیادہ اس لئے نہیں کھایا جاسکتا کہ باقی عاکمی 52 اور 68 فیصد پروٹین چینی اور چکنائی میں تبدیل ہو کر ذیابیطس اور دل کے امراض کے علاوہ یورک ایسڈ اور جوڑوں کے امراض کا باعث بن سکتی ہے۔ اس لئے لازم ہے کہ عورت 35 اور مرد 40 کی عمر کے ہوتے ہی روزانہ دو ابلے انڈے زردی سمیت اور ہفتے میں آدھ کلو بن ہڈی بڑا گوشت کھانے کے علاوہ روزانہ ایک گلاس چکنائی اترادودھ پینے کی عادت ڈالیں۔ سبزی سے گو کہ کم فیصد پروٹین جسم کے کام آتی ہے اس لئے اس کے زاید استعمال کا بھی فائدہ نہیں۔

(نوٹ: پھلے سے میری تحقیق اپنے نام ہی لگالیں لیکن اسے زیادہ سے زیادہ پھیلائیں شاید کسی میں ہی غذائی شعور جاگ جائے)

2۔ غذائی شعور 1202 FDRC

رمضان اور کھانے

سیریز دوم: غذا اور صحت

منقول

رمضان میں کھانا بہت اہم ہے مگر بلاشبہ اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ جذباتی ہو جائیں اور سحری اور افطاری میں جنگ فوڈیا بے جا کھانا شروع کر دیں۔ رمضان کا مقدس مہینہ روحانی اور اخلاقی فوائد کے ساتھ ساتھ جسمانی فوائد بھی اپنے ہمراہ لاتا ہے، لیکن صرف اس صورت میں جب چیزوں کو صحیح طریقے سے اپنایا جائے۔ روزہ رکھنے کے ساتھ ساتھ صحت مند کھانے کی اشیاء کا انتخاب کرنا بھی انتہائی ضروری ہے کیونکہ دونوں آپ کے میٹابولزم کو بحال کریں گے، آپ کا وزن کم کرنے اور مدافعتی نظام کو فروغ دینے میں بھی مدد فراہم کرتے ہیں۔

رمضان کا پورا مہینہ صرف اور صرف پکوڑوں اور سموسوں کا نہیں ہے جیسا کہ ہم سب کو انہیں کھانا بہت پسند ہوتا ہے۔ مگر یہ صحت مند انتخاب نہیں ہیں۔ تاہم، اس کا یہ بھی مطلب ہر گز نہیں کہ آپ اپنے پسندیدہ کھانے کو مکمل طور پر نظر انداز کر دیں۔ خود کو کبھی کبھار یہ چیزیں کھانے کی اجازت دے دیں، تو یہ اتنا نقصان دہ نہیں ہو تا بلکہ رمضان میں کھانے والی اپنی پسندیدہ چیزوں کو ایک غذائیت بخش پلان کے ساتھ شامل کر لیں تو زیادہ بہتر ہے۔

خود کو سیراب رکھیں۔

اس گرم موسم میں روزے کے دوران ہائیڈریٹ یعنی سیراب رہنا ضروری ہے کیوں کہ پانی کی کمی روزے کا سب سے مشکل حصہ ہے، خاص طور پر ان جھلسا دینے والی گرمیوں کے موسم میں۔ سحری میں ڈھیر سا پانی پی لینا بھی صحت مند فیصلہ نہیں ہے، لہذا سب سے بہتر کام جو آپ کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ افطاری سے سحری تک وقفے وقفے سے پانی پیئیں اور خود کو سیراب رکھیں۔

چینی سے ہر قیمت پر اجتناب کریں:

سیریز دوم: غذا اور صحت

ہم یہ سوچتے ہیں کہ میٹھے کے بغیر رمضان مکمل نہیں ہوتا اور افطار میں کچھ نہ کچھ تو میٹھا ضرور ہونا چاہیے، یہ سوچے سمجھے بغیر کہ ہمارے لیے یہ کتنا نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ میٹھی چیزیں کھانا آپ کے میٹابولزم کو خراب کرتی ہیں کیونکہ اس طرح کا کھانا آپ کو کسی بھی غذائی فوائد کے بغیر خالی کیلوریز دیتا ہے۔ اور یہ رمضان میں آپ کے زیادہ کھانے اور وزن بڑھانے کا بھی ایک سبب ہو سکتا ہے

* اعتدال پسندی میں کامیابی ہے۔ *

دن بھر کا طویل روزہ رکھنے کے بعد اپنے پسندیدہ کھانے کی خواہش کرنا ایک معمولی بات ہے، لیکن اگر واقعتاً آپ کو اس کا انتخاب کرنا ہو تو، اسے ہر دن کے بجائے ہفتے میں ایک بار تک محدود کرنے کی کوشش کریں۔ پورے ہفتے کے بجائے صرف ایک دن اپنی خواہشات کو پورا کریں اور اس ایک دن جی بھر کر اپنے پسندیدہ کھانے کھالیں۔ یا صحت مند آپشن کے ساتھ اپنے پسندیدہ کھانے کو تبدیل کرنے کی کوشش کریں۔ اس طرح آپ کی اپنی پسند کا کھانا کھانے کی خواہش بھی پوری ہو جائے گی، آپ صحت مند کھانوں سے بھی مستفید ہوتے رہیں گے اور اس کے ساتھ ساتھ آپ صبح اور صحت مند ٹریک پر بھی چلتے رہیں گے۔

* فائبر آپ کا بہترین دوست ہے۔ *

ایک طویل دن کے روزے کے دوران اور اس کے بعد کم توانائی کی سطح انتہائی نارمل ہے۔ اس مسئلے سے نمٹنے کے لیے، اپنی ڈائیٹ میں فائبر سے بھرپور چیزوں کو ضرور شامل کریں، اپنی غذا میں فائبر کا استعمال زیادہ رکھیں تاکہ آپ کی آنتیں حرکت میں رہیں اور آپ تندرست و توانا رہیں۔ فائبر کی دافر مقدار پر مشتمل کچھ کھانوں میں تازہ پھل اور سبزیاں شامل ہیں جو آپ کے جسم میں

فابہر کی سطح کو برقرار رکھتی ہیں۔ لہذا اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ سحری کے ساتھ ساتھ اور افطاری میں بھی فابہر کو پابندی سے اپنی خوراک میں شامل کریں۔

* چکنائی آپ کی دشمن ہے۔ *

اعتماد کے ساتھ اچھے فیٹس صحت مند زندگی اور متوازن غذا کا لازمی حصہ ہیں، لیکن ہم اپنی روز مرہ غذا میں تیل کی زیادہ مقدار کھانے کے عادی ہیں اور رمضان ایسا مہینہ ہے جس میں تیل یا چکنائی کا استعمال معمول سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ جو بالآخر ہمیں دل کے امراض میں مبتلا کر سکتا ہے یا اس کے نتیجے میں ہماری شریانوں کو شدید نقصان پہنچ سکتا ہے۔ لہذا یہ ضروری ہے کہ اپنے تیل استعمال کرنے کے لیول کو جانچیں اور صحت مند متبادلات کا انتخاب کریں۔

یہ کچھ نکات ہیں جو آپ کو رمضان کے روزے رکھتے ہوئے اپنے دھیان میں رکھنے چاہئیں۔ کیونکہ صحت مند کھانے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ اپنے تمام پسندیدہ کھانوں کو چھوڑ دیں، بلکہ ہمارے کہنے کا مقصد ہے کہ آپ جو کچھ بھی کھاتے ہیں اس کے ساتھ آپ کو تھوڑا سا منظم طریقہ اپنانا ہو گا تاکہ آپ صحت مند اور توانا رہیں اور رمضان المبارک کی برکات سے خوب فیضیاب ہو سکیں۔

3۔ غذائی شعور 1203  

شوگر کے مریض روزہ کس طرح رکھیں؟

منقول

ماہر امراض باطنیہ و دیا بیٹس ڈاکٹر ناصر الجھنی کا کہنا ہے کہ ماہ صیام میں ذیابیطس کے مرض میں مبتلا افراد خصوصی احتیاطی تدابیر پر عمل کریں تاکہ کسی قسم کی مشکل صورتحال کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ ویب نیوز 'سبق' کے مطابق ڈاکٹر الجھنی کا کہنا ہے کہ ذیابیطس میں مبتلا زیادہ تر افراد 'ٹائپ ٹو' سے تعلق رکھتے ہیں جن کے لیے روزہ رکھنا مفید ہوتا ہے تاہم 'ٹائپ ون' کے مریضوں کو روزہ رکھنے میں احتیاط برتنی چاہئے کیونکہ انکا شوگر لیول میں یک دم کمی یا زیادتی ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر ناصر الجھنی کا مزید کہنا تھا کہ ٹائپ ون کے مرض میں مبتلا افراد کے علاوہ 'حمل' سے گزرنے والی شوگر کی مریضہ یا ایسے افراد جنہیں شوگر کے ساتھ دیگر وبائی امراض بھی لاحق ہوں انہیں چاہئے کہ وہ اپنے معالج سے مشورہ ضرور کریں۔

شوگر ٹائپ ون میں مبتلا مریضوں کو چاہئے کہ وہ رمضان سے کم از کم 3 ماہ قبل اپنے معالج سے مشورہ کریں تاکہ وہ ان کی صحت کا مستقل جائزہ لینے کے بعد یہ دیکھ سکیں کہ ایسے مریضوں کو روزہ رکھنا چاہئے یا نہیں اگر انکی صحت اس امر کی اجازت دیتی ہے تو وہ انکے لیے چارٹ تیار کر سکیں۔ ذیابیطس میں مبتلا افراد کے حوالے سے ڈاکٹر الجھنی نے مزید کہا کہ سحر اور افطار میں مناسب غذا کے استعمال کو یقینی بنایا جائے جن میں مناسب مقدار میں پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس پائی جاتی ہوں۔

شوگر کے مریضوں کو چاہئے کہ وہ مناسب مقدار میں پھل استعمال کریں، تازہ سبزیوں کا سلاد، دل، لوبیا اور جو کے علاوہ براؤن چاول کو ترجیح دیں۔

سفید آٹے کی روٹی کے بجائے براؤن روٹی اور سفید چاول کے بجائے براؤن چاول استعمال کریں۔ کھجور کا استعمال زیادہ نہ کریں۔ افطاری میں صرف تین عدد کھجور لی جاسکتی ہیں اس سے زائد نہ لیں۔

سافٹ ڈرنکس اور مصنوعی جو سز سے گریز کریں جبکہ تلی ہوئی چیزوں میدے سے بنی اشیاء کا استعمال کم کریں۔ فریش جوس کے بجائے تازہ پھل استعمال کریں کیونکہ جوس بنانے میں بھی شکر استعمال کیا جاتا ہے۔

شوگر کے مریضوں کو چاہئے کہ وہ اپنی روزمرہ کے معمولات میں بھی تبدیلی کریں دن کے وقت زیادہ جسمانی مشقت کے کام نہ کریں۔ افطاری کے کم از کم 3 گھنٹے بعد ہلکی پھلکی ورزش کریں۔ افطاری کے بعد اور سحری تک پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔

ٹائپ ون کے مریض رمضان سے قبل اپنے معالج سے مشورہ ضرور کریں۔ روزے کے دوران بھی اپنی شوگر کو چیک کرتے رہیں۔ ظہر کی نماز کے بعد افطاری سے کچھ قبل اور بعد خاص کر وہ افراد جو انسولین کا انجکشن استعمال کرتے ہیں انہیں چاہئے کہ وہ شوگر چیک کرنے میں کوتاہی نہ برتیں۔

ٹائپ ون کے مریض اگر روزے کے دوران ایسا محسوس کریں کہ انکا شوگر لیول کم ہو رہا ہے یا انہیں جسم میں 'رعشہ'، پسینے کی کثرت، دل کی دھڑکن تیز یا کمزور ہونے کا احساس، چکر محسوس ہوں اور انکا *شوگر لیول یک دم 70 سے بھی کم ہو جائے تو انہیں چاہئے کہ فوری طور پر روزہ توڑ دیں * اور آدھا گلاس جوس یا کوئی میٹھی چیز کھائیں۔

ڈاکٹر الجھنی نے مزید کہا کہ اگر کسی کا *شوگر لیول 300 سے بھی بڑھ جائے تو اسے بھی چاہئے کہ وہ پانی پئے اور فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرے۔

کیا رمضان المبارک میں سگریٹ سے دوری اسے مستقل ترک کرنے میں مددگار ہو سکتی ہے؟

منقول

تمباکو نوشی کے نقصانات معلوم ہونے کے باوجود لوگ اسے ترک کرنے میں مکمل کامیاب کیوں نہیں ہو پاتے؟ کیا اسے چھوڑنا واقعی مشکل ہے؟

آکسفورڈ یونیورسٹی نے 2014 کے لیے 'ویپ' کو 'ورڈ آف دی ایئر' قرار دیا تھا جو ای سگریٹ سے متعلق لفظ ہے مگر اس کے باوجود تمباکو نوشی کے بارے میں کیا خیال ہے جو کینسر، فالج اور امراض قلب کا سبب بنتی ہے اور اس لت سے پیچھا چھڑانا مضبوط ترین قوت ارادی کے مالک افراد کے بھی بس کی بات نہیں ہوتی۔

🌀 * سگریٹ میں کیا موجود ہوتا ہے؟ *

سگریٹ میں کیمیکل نیکوٹین استعمال کیا جاتا ہے جو ایک قسم کا نشہ ہے اور پینے والے کو اپنا عادی بنا دیتی ہے۔

آئرلینڈ کی کینسر سوسائٹی اور امریکا میں پھیپھڑوں کے امراض پر تحقیق کرنے والی امریکن لنگ ایسوسی ایشن کی تحقیق کے مطابق انسان جب سگریٹ پیتا ہے تو اس کے جسم میں سگریٹ سے داخل ہونے والے کیمیائی مادوں کی تعداد تقریباً 7 ہزار تک ہو جاتی ہے۔

لیکن روزے میں اس عادت اور شدید طلب کے باوجود سگریٹ نوشی کرنے والے خود کو سگریٹ سے دور رکھتے ہیں، جب وہ دن بھر سگریٹ سے گریز کر سکتے ہیں تو تھوڑی سی کوشش کر کے افطار کے بعد بھی خود کو روکنے کی کوشش کر سکتے ہیں اور رمضان المبارک کی برکت سے اس عادت سے ہمیشہ کے لیے چھٹکارا بھی پاسکتے ہیں۔

ایک بار ایسا کرنے کی کوشش کریں اور پھر دیکھیں صحت پر کس حد تک ڈرامائی انداز میں مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں، درحقیقت بغیر سگریٹ کے اولین 24 گھنٹے ہی سے دل کے دورے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

تو پھر کیا آپ اس عادت سے چھٹکارا چاہتے ہیں؟ اگر ہاں تو یہ چند مفید نکات اس حوالے سے بہت مددگار ثابت ہوں گے۔

🌀 * ہفتے میں ایک دن سگریٹ نہ پینے کا عہد کریں *

کوشش کریں کہ ہفتے میں کسی ایک دن سگریٹ سے دور رہیں، یہ کوئی بہت بڑا کام نہیں کہ آپ اسے ممکن نہ کر سکیں، اگر آپ رمضان میں 15 گھنٹے کے لیے سگریٹ چھوڑ سکتے ہیں تو عام دنوں میں ایک دن کے لیے اسے ترک کرنے کی کوشش کریں۔

اس طرح آپ آہستہ آہستہ سگریٹ سے خود ہی دور رہیں گے۔

2013 کی ایک گولگ سرچ تحقیق کے مطابق جو افراد کاروباری ہفتے کے آغاز پر سگریٹ نوشی سے گریز کی کوشش شروع کرتے ہیں ان کی کامیابی کا کافی زیادہ امکان ہوتا ہے

لیکن یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ سگریٹ نوشی کو اچانک ترک نہ کریں، تحقیق کے مطابق اچانک سگریٹ چھوڑنے والوں میں سے 96 فیصد ایک سال کے اندر اندر دوبارہ اس موذی لت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

 * ورزش کریں *

نیکوٹین کی طلب میں اس وقت کمی آ جاتی ہے جب ورزش کی جارہی ہوتی ہے کیونکہ جسمانی مشقت کے دوران دماغ سیروٹینین اور ڈوپامائن جیسے کیمیکل خارج کرتا ہے جو خوشی اور راحت کے احساس کو بڑھاتے ہیں۔

کوشش کریں کہ رمضان کے دنوں میں سحری کے بعد اور رات کو ورزش کرنے کی عادت ڈالیں۔

وہ غذائیں جن کے استعمال سے سگریٹ چھوڑنا نہایت آسان

سگریٹ ترک کرنے کے لیے ہمارے روزمرہ کے استعمال میں کھانے پینے کی ایسی مفید اشیا بھی شامل ہوتی ہیں جن کا اگر استعمال روزانہ کی بنیاد پر خاص مقصد کے تحت کیا جائے جو ہمیں کافی فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

جسم کے لیے فائدہ مند کھانے اور مشروبات میں سے ایک وٹامن سی ہے، وٹامن سی کی وافر مقدار ان پھلوں اور سبزیوں سے حاصل کی جاسکتی ہے، اس کے علاوہ روزانہ دودھ پینے سے بھی بہتری آسکتی ہے۔

🌀 * مالی صورتحال کو ذہن میں رکھیں *

سگریٹ نوش افراد یہ بات بخوبی جانتے ہیں کہ اب سگریٹ ماضی کے مقابلے میں دو گنا مہنگی ہو چکی ہیں اور مہنگائی بھی کافی بڑھ گئی ہے، تو اگر یہ بات آپ اپنے ذہن میں رکھیں اور سوچیں کہ ان پیسوں کو جمع کر کے کوئی اہم چیز یا ضروری چیز خریدی جاسکتی ہے تو فائدہ ہو سکتا ہے۔

نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن کی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ایک سال میں لوگوں کی بڑی تعداد نے سگریٹ نوشی ترک کی جنہیں تمباکو نوشی چھوڑنے کے لیے مہنگائی اور مالی صورتحال سے متعلق بتایا گیا۔

🌀 * ان تمام چیزوں سے بھی دور رہیں جو آپ کو سگریٹ کی یاد دلائیں *

سگریٹ سے چھٹکارے کے لئے ان چیزوں کو بھی خود سے دور کر دیں تاکہ دیکھ کر سگریٹ کی یاد نہ آجائے۔

یعنی ایسے محفلوں میں نہ جائیں جہاں سگریٹ نوشی سے متعلق بات ہوتی ہو۔

🌀 * آخری قدم *

جب آپ کے اندر کافی حد تک مزاحمت پیدا ہو جائے اور سگریٹ پینے کی خواہش ماند پڑنے لگے تو سمجھ جائیں کہ وقت آ گیا ہے اس سے مکمل نجات حاصل کی جائے اور اسے ہاتھ تک نہ لگائیں، آپ کو کچھ مشکلات کا سامنا ضرور ہو گا مگر کچھ دنوں میں ہی آپ اس پر قابو پالیں گے۔

اینجیو پلاسٹی کا پروسیجر !!

دل انسانی جسم کا اہم ترین حصہ گردانا جاتا ہے، پورے جسم میں خون کی گردش کا دار و مدار اسی دل پر ہوتا ہے۔ خون جن نالیوں سے گزرتا ہے انہیں شریانیں کہتے ہیں،

اینجیو پلاسٹی میں سرجری کے دوران فلوروسکوپ کیا جاتا ہے، فلوروسکوپ ایک خاص قسم کا ایکس رے ہوتا ہے، جو فلم کی طرح ہوتا ہے، یہ ڈاکٹر کو دل کی شریانوں میں خون کی رکاوٹوں کو دیکھنے میں مدد کرتا ہے، کیونکہ ایک کنٹراسٹ ڈائی شریانوں سے گزرتا ہے جسے اینجیو گرافی کہتے ہیں،

فلوروسکوپ سے دیکھنے کے بعد ڈاکٹر فیصلہ کرتا ہے کہ مریض کو کس قسم کے علاج کی ضرورت پڑ سکتی ہے،

_____ "سٹنٹ / Stent" _____ !!

اگر شریانوں میں خون کا بہاؤ ممکن نہ رہے تو ڈاکٹر آپریشن کے ذریعے ایک مصنوعی نالی ڈال دیتے ہیں، جسکو سٹنٹ کہتے ہیں، سٹنٹ کلائی میں یا نالی (groin) میں لگایا جاتا ہے، سٹنٹ ایک پروسیجر کے دوران ایک یا دو یا پھر تین ضرورت کے مطابق لگائے جاتے ہیں،

جسم میں خون کا بہاؤ شریانوں کی دوبارہ بحالی تک اسی سٹنٹ پر ہوتا ہے، اگر یہ سٹنٹ ناقص ہو یا غیر رجسٹرڈ ہو گا تو مریض کے زیادہ دیر تک زندہ رہنے کے چانس بھی کم ہو جاتے ہیں، سٹنٹ کئی

قسم کے ہوتے ہیں کچھ سٹنٹ ساری عمر شریانوں میں لگے رہتے ہیں، کچھ سٹنٹ اس وقت تک لگائے جاتے ہیں جب تک شریانیں اس قابل نہ ہو جائیں کہ خون کا بہاؤ نارمل کر سکیں،

اس میں ایک ہفتہ، مہینہ یا کئی سال بھی لگ سکتے ہیں۔ سٹنٹ دھات سے بنائے جاتے ہیں۔ جدید تحقیق میں اب دھات کی بجائے حساس دھاگوں سے بھی سٹنٹ مارکیٹ میں آچکے ہیں،

جسم کے تمام اعضاء کی طرح دل کو بھی خون کی فراہمی کی مسلسل ضرورت ہوتی ہے۔ یہ کورنری شریانوں کی مدد سے فراہم کیا جاتا ہے۔ اس کی ضرورت اس صورت میں ہوتی ہے

جب!! بوڑھے لوگوں میں دل کی شریانیں تنگ اور سخت ہوتی ہیں، جیسے ایتھر و سکرو سس کہا جاتا ہے یہ دل کی بیماری کا باعث بنتی ہیں۔

اگر دل کو خون کا بہاؤ کم ہو جائے تو سینے میں درد ہوتا ہے، جیسے انجاننا کہا جاتا ہے، یہ عام طور پر تناؤ یا جسمانی ایکٹیویٹیز کی وجہ سے شروع ہوتا ہے، انجاننا کا علاج دوائیوں سے کیا جاتا ہے، لیکن دل کو خون کی سپلائی کرنے کے لئے اینجیوپلاسٹی کی جاتی ہے، ہسٹی۔

یہ اس لئے کی جاتی ہے تاکہ شدید صورتوں میں جہاں دوائیوں کا اثر نہ ہو، اس کے علاوہ دل کے دورے کی صورت میں اینجیوپلاسٹی اکثر ہنگامی صورت حال کی صورت میں کی جاتی ہے،

زیادہ تر معاملات میں، اینجیوپلاسٹی کے بعد کورنری شریانوں کے ذریعے خون کا بہاؤ بہتر ہو جاتا ہے، اگر آپ کو دل کا دورہ پڑا ہے، تو اینجیوپلاسٹی مریض کے زندہ رہنے کے امکانات کو جنسنے کی دوا

(تھرومبولیسس) سے زیادہ بڑھا سکتی ہے۔ یہ طریقہ کار آپ کو ایک اور دل کا دورہ پڑنے کے امکانات کو بھی کم کر سکتا ہے،

_____ دورانیہ / "duration" _____ !!!

عام طور پر 2 گھنٹے اور 30 منٹ لگتے ہیں، اگر پیشینہ کا انجانا کا علاج ہو رہا ہے، تو عام طور پر اسی دن یا اینجیو پلاسٹی کے دوسرے روز گھر جاسکتا ہے، پیشینہ کو کم از کم ایک ہفتے تک بھاری اٹھانے، سخت سرگرمیوں اور گاڑی چلانے سے گریز کرنے کی ضرورت ہوگی، اگر آپ کو دل کا دورہ پڑنے کے بعد ہسپتال میں داخل کرایا گیا ہے، تو آپ کو گھر سے آنے سے پہلے اینجیو پلاسٹی کے عمل کے بعد کئی دنوں تک ہسپتال میں رہنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

6۔ غذائی شعور 1206  FDRC 

آج چائے کا عالمی دن ہے۔

یہ پاکستانی تشہیری اداروں کی گزشتہ 75 سال میں سب سے بڑی کامیابی ہے کہ ایک گرم مرطوب آب و ہوا علاقوں میں چائے کو قومی مشروب بنادیا ہے۔ بھرپور گرمی میں بھی گرم گرم پیش کی جاتی ہے۔ کچھ عرصہ قبل تک ہمارے شہروں اور دیہات میں مہمان نوازی کا سب سے پہلا حصہ دودھ لسی پر مشتمل ہوتا تھا۔ دیہات میں ہر گھر میں دودھ۔ دہی لسی اور مکھن کا استعمال عام تھا جسے مہمانوں کو بھی بطور مہمان نوازی پیش کیا جاتا تھا۔ لیکن چائے کی تشہیر اس دلکشی سے کی گئی ہے کہ اب ہر گھر میں چائے پی جاتی ہے۔ مہمان کو چائے پانی کا پوچھا جاتا ہے۔ لڑکیوں کو چائے پیش کرنے

کا طریقہ و سلیقہ سکھایا جاتا ہے۔ حتیٰ کہ تھانوں میں رشوت کے حصول کیلئے چائے پانی کا لفظ رائج ہے

-

ڈاکٹر

حتیٰ کہ میں بھی اس وقت آج 22 مئی کی شدید گرمی کی تپتی دوپہر کے تین بجے چائے میں کافی ڈال کے پی رہا ہوں 😊

7۔ 🍌 غذائی شعور 1207 🚲 FDRC 🌊

احسن بٹ

ڈاکٹر

دراصل ہم بچوں کی تعداد کو اللہ کی رضا قرار دے کر آبادی تو بے تحاشہ بڑھاتے رہے لیکن کبھی اس سوال پر غور نہیں کیا کہ کیا اللہ کی رضا میں بھوک، ننگ اور غربت میں اضافہ بھی تھا؟ میرے خیال میں واحد ایوب خان تھا جس نے دنیا کے حالات کے پیش نظر خصوصاً جاپان، چین، بھارت اور مغرب کے مستقبل بنی والے اقدامات کو سمجھ کر خاندانی منصوبہ بندی کا ڈول ڈالا لیکن مغربی شہ پر سارے ملا اس منصوبے کے خلاف اٹھ کھڑے ہوئے کیونکہ مغرب کو پاکستان سے ملائیت زدہ کروڑوں نیم خواندہ و نیم فوجی دستے مدرسوں میں تیار کر کے اس وقت کے مستقبل میں اپنے مقاصد

سیریز دوم: غذا اور صحت

پورے کرانے تھے۔ پھر ہم نے 1971ء میں مشرقی پاکستان میں اسٹس اور البدر کو ملتی باہنی سے لڑایا، 1977ء میں ضیاء کے اسلامی جہاد میں افغانستان میں لڑایا نیز دنیا بھر کی نام نہاد اسلامی تحریکوں میں ویسے ہی اپنے بچے مروائے جیسے مسلمان جاگیر داروں نے دوسری جنگ عظیم میں اپنی جاگیروں کے لاکھوں بچے قربان کر کے گاؤں کے گاؤں خالی کر دیئے اور گورے کو بے گناہوں کا خون بیچ کر مزید جاگیریں اور مراعات لے لیں جس کے بل پر وہ آج بھی غریب کا استحصال کئے بیٹھے ہیں۔

پاکستان میں آج تو نیم خالص دودھ پیکٹوں ہی میں دستیاب ہے اب ذرا آگے آگے دیکھئے کیا ہوتا ہے کہ جب دس کروڑ آبادی کا بوجھ اٹھاسکنے والے ملک کی آبادی تیس اور چالیس کروڑ ہوگی۔

8۔ غذائی شعور 1208 FD1RC

دوبارہ اس لئے نشر کر رہا ہوں کہ یہ غذا میں ملاوٹ کے خلاف بھارتی میڈیا کی شعور اجاگر کرنے والی فلم کا ایک ٹکڑا ہے لیکن اس میں دودھ اور دیگر غذاؤں میں ملاوٹ بارے غلط حقائق دیئے گئے ہیں اس لئے ان کیمیکلز پر یقین کرنے سے قبل گوگل کر لیں۔

ڈاکٹر سلطان محمود

9۔ غذائی شعور 1209 FDRC

چیٹ جی پی ٹی کے دور میں بھی مندرجہ ذیل جھوٹی رپورٹس سوشل میڈیا کی زینت بن رہی ہیں:

سیریز دوم: غذا اور صحت

"آم کھانے کے بعد کولڈ ڈرنک نہ پیئے! کچھ مسافر سیاحت کے لیے چند ہی گڑھ گئے تھے۔ آم کھانے کے بعد انہوں نے فوراً کولڈ ڈرنک پی لی۔ وہ بے چین ہونے لگے اور وہ سب بے ہوش ہونے لگے۔ ان سب کو اسپتال میں داخل کرایا گیا جہاں انہیں مردہ قرار دیا گیا۔ ڈاکٹر نے کہا کہ آم کھانے کے بعد کوئی بھی کولڈ ڈرنک یا سافٹ ڈرنک نہ پیئے۔ آم میں موجود سائٹرک ایسڈ اور کولڈ ڈرنک میں کاربونک ایسڈ ملا کر جسم میں زہر پیدا کرتا ہے۔ برائے مہربانی اس پیغام کو اپنے تمام پیاروں تک پہنچائیں۔ اس وقت آم کا سیزن شروع ہو چکا ہے"

:Chat GPT says

The combination of citric acid and carbonic acid is not toxic for human consumption together. Citric acid is a naturally occurring organic acid found in many fruits and vegetables and is commonly used as a food additive to impart a sour taste. Carbonic acid is also a naturally occurring acid, but it is much less common in food products.

برائے بشری

یہ پوسٹ کسی سوشل میڈیا کے ایسے جنگبونی بنائی ہے جسے سائنس کا تڑکہ لگا کر لوگوں کا تراع نکال کر مشہور ہونے کا شوق ہے۔

سٹرک ایسڈ اور کاربوئنک ایسڈ مل کر کسی قسم کا بھی زہر نہیں بناتے اور نہ ہی موت کا باعث بن سکتے ہیں۔

یہ پاؤں جوڑ کر بنایا گیا پیغام فیک ہے۔

10۔ غذائی شعور 1210 FDRC 🚲 🍌

Arsenic in Poultry Feed



Arsenic levels in poultry feed are causing cancers in human consumers. What is the real state of affairs?

ANS: As an AI language model, I can provide some information on the topic, but please keep in mind that my knowledge cutoff is in September 2021, and I may not have the most up-to-date information on recent developments. It's important to consult reliable sources and seek information from health and regulatory

authorities for the most current and accurate information on this subject.

Arsenic is a naturally occurring element found in the Earth's crust, and it can be present in varying amounts in soil, water, and some foods. In the context of poultry feed, arsenic has been used historically as a feed additive to promote growth, improve pigmentation of meat, and prevent diseases in poultry.

There are two main forms of arsenic: organic and inorganic. Inorganic arsenic is generally considered more toxic than organic arsenic. The concern regarding arsenic in poultry feed primarily revolves around the presence of inorganic arsenic, which is known to be a human carcinogen and can pose health risks when consumed in high amounts over a prolonged period.

Several studies have examined the levels of arsenic in poultry products, including meat and feathers. These studies have found that the arsenic content in poultry products can vary depending on

factors such as the type of feed used and husbandry practices. It's worth noting that regulatory agencies in various countries, such as the United States, have implemented regulations to limit the amount of arsenic allowed in poultry feed.

While the presence of arsenic in poultry feed is a concern, it is important to note that the overall risk to human health depends on several factors, including the concentration of arsenic in the feed, the amount of poultry consumed, and the cumulative exposure from other sources. Additionally, cooking poultry thoroughly and following food safety guidelines can help reduce potential risks associated with contaminants.

If you have specific concerns about the levels of arsenic in poultry products or its potential health effects, it is recommended to consult with health professionals or refer to reliable sources such as government health agencies, food safety organizations, or scientific publications for the most up-to-date information.

1. No to reusing oil

DIET AND HEALTH AB

1- غذائی شعور 1211 FDRC  

IMPORTANT

1. No reused oil
2. No powdered milk
3. No Maggie Cubes
4. No carbonated juice (32 sugar cubes per liter)
5. No processed sugars
6. No microwave
7. No prenatal mammogram, but echomamar can be used
8. Don't wear bras that are too tight or wear them after work

9. No to alcohol

10. No to reheating frozen meals

11. Do not store water in the refrigerator in plastic bottles.

12. Not all birth control pills are good because they alter a woman's hormonal system and cause cancer.

13. Deodorants are dangerous, especially when used after shaving.

14. Breastfeeding is less likely to cause cancer than formula.

15. Cancer cells eat mostly sugar and all artificial sugar, even brown.

16. A cancer patient who abstains from sugar in his diet finds that his disease has receded and he can live a long life. Sugar = the mortal enemy.

17. A cup of beer stays in the body for 5 hours, and during this time the organs of the system work in slow motion because of this cup

Yes to:

☒ 1 Vegetables

☒ 2 Honey in reasonable quantity instead of sugar

☒ 3 Vegetable proteins like beans instead of meat

☒ 4 two glasses of water on an empty stomach before brushing your teeth and upon waking by drinking water kept in the room at the same room temperature

☒ 5 Unheated meals

☒ 6 Anti-cancer juice:

Aloe vera + ginger + parsley + celery + bromelain (pineapple middle).. Mix and drink on an empty stomach.

7 Other anti-cancer juices: Corosol (seedless) + Bromelain.

8 Eat raw or cooked carrots or their juice every day.

The American Physicians Association gave answers to the cause
of cancer:

1 Don't drink tea from a plastic cup

2 Do not eat anything hot in a paper or plastic bag. Example:
potatoes (fries).

3 Do not use plastic in the microwave

Recall:

● When plastic comes in contact with heat, it creates chemicals
that can cause 52 types of cancer.

● This message is worth more than 100 useless short messages.

● Inform your loved ones in order to be far from these bad things.

⚠ Avoid drinking Coca-Cola over pineapple or after eating pineapple for dessert.

Do not mix pineapple juice with Coke.

This mix is killer!

People are dying there and mistakenly believe that they have been poisoned...they have been victims of their ignorance of this deadly cocktail!

غذائی شعور 1212 FDRC

اگر بچے کی مندرجہ ذیل حرکات کو شروع ہی سے نہ سمجھا جائے اور اس کا تدارک نہ کیا جائے تو وہی بچہ بڑا ہو کر ذہنی معذور یعنی special child نکل سکتا ہے۔ مثلاً

1۔ زیادہ درد محسوس نہ کرنا

2۔ آنکھیں دبا کر جھپکنا

3۔

4۔

5۔

6۔

7۔

8۔

9۔

10۔

3۔ غذائی شعور 1213 FDRC

ذیابیطس ٹائپ ون کے مستقل علاج کا تہہ لکھ خیز اعلان۔

یہ بریک تھرو اچانک نہیں ہوا۔ کوئی 25 برس قبل ہمیں ایک ٹریڈنگ کورس میں استاد الاساتذہ پروفیسر محمود علی ملک صاحب نے اس تکنیک پر تجربات بارے خبر دے دی تھی اور طب کے شعبے سے وابستہ افراد جانتے ہیں کہ پہلے پہل ٹائپ ٹو کے مستقل علاج پر تحقیق شروع ہوئی جس میں اسی مریض ہی کے لبلے سے پیٹا سیلز لے کر لیبارٹری میں ضرب دینے کے بعد ایک خاص تعداد میں جگر میں انجیکٹ کرنے کے تجربات ہوئے۔ یہ تجربات 2009ء میں کامیاب ہو گئے تھے لیکن ایف ڈی اے نے انہیں باقاعدہ اجازت سے قبل لگ بھگ دس برس انڈر ٹرائل رکھا۔ اسی دوران دھیان ڈونر شخص کی جانب مڑنے سے ٹائپ ون کا علاج بھی سامنے آ گیا تھا۔ اس طریقے میں قباحت ڈونر اور وصول کنندہ کے ڈی این اے کی میچنگ تھی جس رکاوٹ کو حال میں عبور کر لیا گیا ہے اور اب ایف ڈی اے نے Mounjaro یا Tziel tepluzumab - mzwv بطور مستقل علاج ٹیکہ لگانے کی منظوری دے دی ہے۔ جو درحقیقت ٹائپ ون کی سٹیج ٹو کو سٹیج تھری میں جانے نہیں دیتا اور یہ ٹیکہ آٹھ سال سے زائد عمر کے بچوں میں لگا کرے گا۔

یاران تیز گام نے منزل کو جالیا۔۔۔

اور ہم محو تماشا لئے جس کارواں رہے۔۔۔!!

4۔ 🍌 غذائی شعور 1214 🏠 FDRC 🦋

ملک عزیز میں لاکھوں ڈالر سالانہ سے بڑھ کر کروڑوں ڈالر تک پہنچنے والا مہلک دھندہ انرجی ڈرنکس کے متعلق ہے

5۔ غذائی شعور 1215 FDRC

ڈاکٹر طارق ایک عام سے میڈیکل پریکٹسنگز لگتے ہیں جو ڈائٹ اینڈ نیوٹریشن کا شاید بالکل علم نہیں رکھتے اور یہ بھی ممکن ہے کہ ان کی پریکٹس بھی ٹھیک سے نہ چل رہی ہو اس لئے سنی سنائی باتوں اور کچھ سوشل میڈیا ویڈیو کلب سے متاثر ہو کر کیمرے کے سامنے آ بیٹھے ہیں۔

ان کی ساری گفتگو میں نیٹ سے اٹھائی گئی باتیں تو درست ہیں لیکن خود غذا و غذائیت کے علم میں صفر ہونے کی وجہ سے کوئلڈ رنک کے خوفناک ترین جزو یعنی بیشمار چینی کے استعمال اور نقصانات کا بیچارے ذکر ہی نہیں کر سکے۔

جناب محترم صدر پاکستان (اکیڈمی آف فیملی فزیشنز) ڈاکٹر طارق میاں صاحب آپ کے معتبر فورم سے ایسی ویڈیوز زیب نہیں دیتیں۔ آپ مجھے جانتے ہیں کہ آپ کا یہ بھائی ڈاکٹر بشیر مرحوم کے ہاتھوں اس تنظیم کا واحد ماہر غذا اور غذائیت کار جسٹریڈرکن ہے جو 1997ء تا 2000ء تک بشیر میڈیکل کمپلیکس سے آپ کی برادری کو نیوٹریشن پر لیکچر بھی دیتا رہا ہے اور آپ میری غذا پر لکھی کتابیں سالانہ کانفرنسز میں پیش بھی کرتے رہے ہیں۔

عرض کرنے کا مقصد یہ ہے کہ اگر آپ کے پاس واقعی کوئی اس مضمون کا ماہر بندہ موجود نہیں تو میری خدمات حاضر ہیں لیکن میں پیچھے اس لئے ہٹ گیا تھا کہ کسی کانفرنس میں میرے مضمون کی شمولیت ہی نہیں ہوتی تھی۔

خیر پھر بھی میں اپنے یوٹیوب چینل کالک دے رہا ہوں تاکہ اگر کوئی ڈاکٹر دوست غذا پر درست سائنسی گفتگو سنا چاہے تو میرا فرض بھی پورا ہو جائے گا۔

<https://www.youtube.com/c/ThinkTankEcoCare>

6۔ غذائی شعور 1216 FDRC 

شان نوڈ کی درجن بھر پراڈکٹس کو جرمن مارکیٹ سے اٹھالیا گیا ہے کیونکہ اس میں مضر صحت کیمیکل "ایٹھیلین آکسائیڈ" کی موجودگی پائی گئی ہے۔ مزید دیکھئے:

Ejaz Suddle

In Germany following Shan products have been banned. They
.have found Ethylene Oxide in them

fumigant used to combat bacteria, &Ethylene oxide is disinfectant
is &fungi. It can alter the genetic material, cause cancer&viruses
.banned from food production in Europe

Critic in Pakistan (Nauman)

سیریز دوم: غذا اور صحت

Not banned , recalled . Its normal . Ideal is a big distributor of Shan Foods and since many years ideal working with Shan Foods. This certain lot issue may be replace with new lot. Not a big deal.

Shan and national food is giving good competition to Indian .products in international market.. so avoid this misinformation

DSM

t have any hidden 'advice. We don" good" Brother thanks for you benefits connected with adulterated food industry. Do you think such replacement of food products will earn good name for the ?country

Nauman

;..Recalling products is normal practice for the distributors

But connecting it with Product BAN is total misinformation..; ..must be avoided

DSM

شان فوڈ انڈسٹری پاکستان کی جو فوڈ آئیٹمز جرمنی کی مارکیٹ سے جس خط کے ذریعے اٹھالی گئی ہیں اس خط کے جرمن الفاظ اور انگریزی ترجمہ پیش ہے:

German

Daise produkte dürfen nikht verkauft werden, Da diese lehre gasudheit beeintrachitigun können. Diese produkte DRINGEND .aus dem verkauf nehmen, und zur Ruckgabe an uns sicherstellen

English

These products must not be sold, as they can adversely affect health. Take these products off the shelves URGENTLY and .ensure their return to us

ہمارے دوست اس کاروائی میں ہمارے میڈیا میں استعمال کئے گئے لفظ "پابندی" کو دوسرے سافٹ معنی پہنا کر اپنی فوڈ انڈسٹری کا دفاع کر رہے ہیں۔

7۔ غذائی شعور 1217 FDRC

پیریڈز کا ہفتہ بھی امتحان ہی کا ہوتا ہے۔ خیر کیلشیم اور آئرن سپلیمنٹس کثرت سے لیں

سیریز دوم: غذا اور صحت

بیزاری کے دن بھی گزر جائیں گے۔ مندرجہ ذیل چند ہدایات ہر عمل کریں۔ انشاء اللہ اس بار ذرا تکلیف بھی نہ ہوگی:

ان کمزور لمحات میں اکثر ساتھی کی جانب سے حوصلہ افزائی اور نرم گفتگو کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ اگر برا محسوس نہ کریں تو مجھ سے زیادہ سے زیادہ باتیں کر سکتی ہیں۔ میں فری ہو بالکل۔

اگر ان دنوں میں آپ کو تنہائی پسند ہے تو ٹھیک ورنہ کہیں گھمایا پھر آیا بھی جاسکتا ہے آپ کو۔

زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں۔ اناس اور آم کی سمودی پیئیں دن میں دوبار۔ کوشش کریں کہ لائٹ قہوہ دن میں دوبار لیں۔

گھر کے کام کاج کم کر دیں اور بچوں سے زیادہ مدد لے لیں۔

پٹھوں میں کھچاؤ کی صورت میں نرم مساجج کرائیں خصوصاً گمراہ اور پیٹ پر۔

سٹرپس سے بچیں۔ ہلکی پھلکی فلمیں دیکھیں۔ ہلکی سیر کریں۔ اور لطیفے سنیں اور سنائیں

شکریہ۔

8۔ غذائی شعور 1218 FDRC   

نہال اصغر

اپیل

ہمارے صوبے میں جعلی دودھ کا دھندہ عروج پر ہے۔ نام کو تو یہ دودھ ہوتا ہے لیکن یہ پانی، گھٹیا قسم کے کوکنگ آئل، یوریا کھاد، دودھ کی کریم وغیرہ کا آمیزہ ہوتا ہے۔ ایک طرف تو اس کا استعمال انسانی زندگیوں کو نگل رہا ہے۔ دوسری جانب یہ دیہی معیشت اور خاص طور پر ڈیری فارمنگ کی تباہی کا باعث بن رہا ہے۔

پنجاب نوڈ اتھارٹی نے جعلی دودھ کے خلاف ایک مؤثر مہم کا آغاز کیا ہے۔ اس مہم میں ہمارا ساتھ دیں۔ ہمارا اولین ٹارگٹ جعلی دودھ بنانے والے اڈے ہیں۔ یہ عموماً چھوٹی آبادیوں میں مشینیں لگا کر چلائے جا رہے ہیں۔ آپ سے التماس ہے کہ ان کے خلاف کریک ڈاؤن میں ہماری مدد کریں۔ اطلاع دہندہ کا نام خفیہ رکھا جائے گا۔

اطلاع میرے ذاتی نمبر 03008694130 پر ترجیحاً بذریعہ وٹس ایپ یا پھر کال کے ذریعے دی جا سکتی۔ رازداری کی ضمانت دی جاتی ہے۔

شکریہ

محمد زمان وٹو، سیکریٹری نوڈ، حکومت پنجاب۔

ڈاکٹر

لاہور میں جعلی دودھ پینتیس چالیس برسوں سے استعمال ہو رہا ہے جس کا بیس برس قبل میں نے اپنے چار شائع شدہ ہیلتھ آرٹیکلز میں ذکر بھی کیا تھا اور مجھے نیسلے کی جانب سے دھمکیاں بھی موصول ہوئی تھیں۔

آج تک بڑے جغادری سیکرٹری اور ہیلتھ اتھارٹی کے سربراہ بھی آئے اور چلے گئے لیکن ایک دن کے لئے بھی جعلی دودھ کی سپلائی رک نہ سکی۔

زمان و ٹویقیٹا ایک فعال افسر ہیں لیکن جعلی مافیا کانٹ ورک ان سے بہت زیادہ مضبوط ہے۔ اور یہ کوئی حل بھی نہیں جو سابق افسران کرتے رہے یعنی لاہور کی حدود میں داخلے کے وقت دودھ ضائع کر دینا۔

پچھلی ساری ہسٹری میں واحد موثر کاروائی عائشہ ممتاز نے کی تھی جو فیکٹریوں میں گھس کر انہیں تباہ کرتی رہی لیکن جب اس نے حمزہ شہباز کے دوست پر ہاتھ ڈالا تو اڑادی گئی۔ کیا وٹو صاحب گارنٹی سے کہہ سکتے کہ وہ اس حکومت کی بھی نہیں مانیں گے جس نے انہیں اپوائنٹ کیا ہے تو میرے پاس مکمل نہ سہی مگر اتنی معلومات ضرور ہیں کہ اس مافیائی کمر توڑی جاسکتی ہے۔

میرا دسیوں ہیورو کریٹس کے ساتھ کام کرنے کا تجربہ کہتا ہے کہ وٹو صاحب گرج برس کر عنقریب یوں خاموش ہو جائیں گے کہ جیسے اس محکمے کے کبھی سیکرٹری بنے ہی نہیں تھے 🙏

دودھ جتنا ہی ایک اور اہم مسئلہ جعلی کوکنگ آئل نیز ہوٹلوں میں مردہ مرغی کا استعمال بھی ہے۔ ابھی سبزیوں اور پھلوں کا ذکر نہیں کرتے۔

9۔ غذائی شعور 1219 FDRC 🦉 🚲

This indian doctor is talking about the benefits of gut cleaning which is basically a slogan of our hekeems or gurus of eastern .medicine or Ayurveda

Western nutritional therapies revolve around the liver functions which most of the times also dependant on the gut. Chinese are the real masters who believe to control the whole metabolism in one go through herbal therapy. Thus TCM or Traditional Chinese .Medicine is the best approach in every climatic zone

10۔ غذائی شعور 1220 FDRC 🦉 🚲

ڈاکٹر فرخ محمود کا مسئلہ اور حل

مسئلہ

1۔ اے ون سی 7 سے بڑھ گیا ہے

حل از ڈاکٹر سلطان محمود

سیریز دوم: غذا اور صحت

HbA1c Risks for Sedentary Men

Q1: Is HbA1c really dangerous for the sedentary men over 55

Ans: HbA1c, a measure of average blood sugar levels, can be a health concern. Elevated HbA1c levels may be important for everyone as they increase the risk of diabetes and other health issues. Sedentary men over 55 should aim to maintain healthy HbA1c levels through a balanced diet and regular exercise, as advised by their healthcare provider. It is best to consult a doctor for personalized advice based on individual health factors.

Q2: Is HbA1c over 7% really dangerous for the sedentary men over 55

Ans: An HbA1c level over 7% is generally considered elevated and may indicate poorly controlled blood sugar levels. For sedentary men over 55, this could potentially increase the risk of developing diabetes-related complications over time. It is important to consult a healthcare professional to determine the

best course of action, which might include lifestyle changes, medication, or other interventions to manage blood sugar levels .and reduce associated health risks

Q3: Can taking a cup of coffee daily by adding half teaspoonful ?pure honey elevate HbA1c in sedentary persons over 55

Ans: A small amount of pure honey added to coffee daily is unlikely to significantly elevate HbA1c levels in sedentary individuals over 55, especially if consumed in moderation. s important to remember that dietary habits, overall 'However, it calorie intake, and other factors also play a role in blood sugar s 'levels. If you have concerns about your HbA1c levels, it advisable to consult a healthcare professional for personalized .guidance on managing your diet and blood sugar levels

?Q4: Can taking coffee elevate cholesterol

Ans: Moderate coffee consumption is generally not strongly linked to elevated cholesterol levels. However, some studies

suggest that unfiltered coffee, such as boiled or French press coffee, might contain compounds that can slightly raise LDL cholesterol in some individuals. Filtered coffee methods ("bad") like drip or pour-over coffee tend to have a smaller impact on cholesterol.

Remember that individual responses can vary, and other factors like genetics, diet, and overall lifestyle also influence cholesterol levels. If you're concerned about your cholesterol levels, it's a good idea to talk to a healthcare professional for personalized advice.

Q5: Is there any process deal with gluconeogenesis, i.e converting liver fat into blood glucose?

Ans: Yes, gluconeogenesis is the process by which the liver converts non-carbohydrate sources (such as amino acids, glycerol, and lactate) into glucose to maintain blood sugar levels.

This process is important during times of fasting, low carbohydrate intake, or increased energy demand.

To address gluconeogenesis and potentially reduce the conversion of liver fat into blood glucose, you can focus on a few strategies:

Diet: Consuming a balanced diet with controlled carbohydrate intake can help regulate blood sugar levels and minimize the need for gluconeogenesis. A diet rich in fiber, healthy fats, lean protein, and complex carbohydrates can help stabilize blood sugar

Regular Meals: Eating regular meals and snacks can prevent prolonged periods of low blood sugar, reducing the demand for gluconeogenesis.

Physical Activity: Regular exercise can improve insulin sensitivity, help manage blood sugar levels, and reduce the need for gluconeogenesis. Even moderate physical activity can have positive effects.

Stress Management: Chronic stress can affect blood sugar regulation. Engaging in stress-reducing activities like meditation,

yoga, and deep breathing can help manage stress-related changes
in blood sugar.

Medication and Medical Management: If you have diabetes or other medical conditions that affect blood sugar regulation, working with a healthcare professional to manage your condition through medication, insulin, or other treatments is important.

Remember, it's crucial to consult a healthcare provider before making significant changes to your diet or lifestyle, especially if you have underlying health conditions. They can provide personalized guidance based on your individual health needs.

DIET AND HEALTH AC

1۔ غذائی شعور 1221 FDRC

16Jan23 – HGW

Consistence Beats Resistance well done Mr Khalil Rafique sb
noor but and all team for there consistent activities specialty it's
great pleasure that Dr sultan famous food and nutrition expert
joined HGW Family

ڈاکٹر

بال بھائی مجھے دوبارہ سے گرین ورلڈ فیملی سے مل کر بہت خوشی ہوئی ہے اور سب کی محبتوں کا
شکریہ، خصوصاً آپ کا جو آپ نے کال بھی کی۔

2۔ غذائی شعور 1222 FDRC

بی بی سی کی رپورٹ کے مطابق پاکستانی ڈاکٹروں کو دنیا کا مہنگا اور نکما قرار دے دیا گیا ہے کیونکہ ان
کے نسخے مریض کی بیماری سے مطابقت نہیں رکھتے بلکہ وہ مریض کے لئے نہیں فارما کمپنیوں کے
لئے لکھے جاتے ہیں۔

سیریز دوم: غذا اور صحت

یہ خبر مکمل درست ہے۔ پچانوے فیصد نہ سہی پینسٹھ ہی سمجھ لیں۔ پھر بھی اکثریت ایسی ہی ہے۔ میں ڈاکٹروں کی تین تنظیموں کا رکن رہا ہوں اور ہو سکتا ہے کہ انہوں نے اب بھی میرا نام لکھ رکھا ہو۔ ہر ایک تنظیم میں فارما کمپنیاں سالانہ کروڑوں کی رشوت دیتی ہیں جو زیادہ تر عہدے داران آپس میں تقسیم کر لیتے ہیں۔ پھر بھی عام رکن ڈاکٹر کے حصے میں 52 سے 104 تک مفت سالانہ لُنچ ڈنر آجاتے ہیں۔ عہدے داروں کو فارن ٹورز، گاڑیاں، کلینک کی آرائش حتیٰ کے ابا کے چالیسویں کا خرچہ بھی یہ کمپنیاں ادا کرتی ہیں۔ اور پھر ان ڈاکٹروں کی گردن پر پاؤں رکھ کر اپنے کل خرچے کا دس گنا کمالے جاتی ہیں جو مریض کی جیب سے نکلتا ہے۔ ایماندار سے ایماندار رکن ڈاکٹر بھی دو دواؤں مرض کے مطابق دے گا تو تین کمپنی کے بزنس کے لئے لکھے گا۔

3۔ غذائی شعور 1223  

ٹیسٹیسٹرون ہارمون اور مردانہ گننے پن (Testisteron and Make Baldness) پر ایک آرٹیکل لکھا تھا جو ڈیلیٹ ہو گیا تھا۔ اب دوبارہ ڈوہلپ کرنا ہے جی پی ٹی کی مدد سے۔

4۔ غذائی شعور 1224  

برائے محمود فیاض
میں نے جب 47 برس قبل یہ حقائق پڑھے تھے تو خاصے دلچسپ لگے تھے اور آج آدھی صدی بعد بھی میری دلچسپی وہیں کی وہیں ہے 

میٹا بولزم میڈ ایزی (پارٹ تھری)

ہم جو بھی غذا استعمال کرتے ہیں۔ اس کے تین بنیادی اجزاء ہوتے ہیں۔

کاربوہائیڈریٹس

چربی

پروٹین

ہمارے جسم کا پاور ہاؤس جو سیل کے اندر ہوتا ہے وہ ان تینوں کو اپنے ایندھن کے طور پر استعمال کرتا ہے۔

پاور ہاؤس کی پہلی ترجیح کاربوہائیڈریٹس ہوتی ہے۔۔ اگر وہ دستیاب نہ ہو تو فیٹس سے رجوع کرتا ہے۔۔

کاربوہائیڈریٹس کو ہم عام زبان میں شوگر یا گلوکوز کہہ سکتے ہیں۔ کیونکہ کاربوہائیڈریٹس دراصل گلوکوز فرکٹوز اور گلیکٹوز سے مل کر بنتے ہیں۔

آسانی کیلئے کاربوہائیڈریٹس کو ہم تین گروپس میں تقسیم کر لیتے ہیں۔۔۔

شوگر

سٹارج

فائبرز

شوگر سادہ کاربوہائیڈریٹ ہیں۔ جو جسم کے اندر فوراً ٹوٹ کر اپنے بنیادی اجزاء میں تقسیم ہو جاتے ہیں۔۔ جیسے گلوکوز یا فرکٹوز۔۔ پھلوں میں پائے جانے والے کاربوہائیڈریٹس زیادہ تر اسی قسم سے تعلق رکھتے ہیں۔ پھلوں، شہد، سبزیوں، کھجور، دودھ سمیت قدرتی اجزاء میں یہ بکثرت پائے جاتے ہیں۔ اس قسم کے کاربوہائیڈریٹس کو جسم کیلئے مفید سمجھا جاتا ہے کیونکہ ان کے ساتھ جسم کیلئے مفید اور ضروری نمکیات، انٹی آکسیڈنٹ اور فائبرز بکثرت پائے جاتے ہیں۔

دوسری قسم سٹارچ ہے۔ جن کے اندر کاربوہائیڈریٹس کے بنیادی اجزاء ایک دوسرے کے ساتھ جڑ کر ایک کمپلکس شکل اختیار کر کے رہتے ہیں۔

چاول، گندم، جو، آلو، مکئی، شکر قندی میں پائی جاتی ہے۔ جو کاربوہائیڈریٹ والوں سے آتی ان میں بھی سٹارچ ہوتی ہے۔۔

ایک اہم نقطہ:

ہمارے ہاں جن غذائوں میں سٹارچ زیادہ ہوتا ہے ان کو عموماً پراسس کے بعد استعمال کیا جاتا ہے جس کی وجہ سے ان کے اندر موجود فائبر کم ہو جاتا ہے۔ جیسے گندم یا جو کے آٹے سے چوکر نکال دیا جاتا ہے۔ ایسے ہی دالوں کو چھلکا اتار کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اسلئے سٹارچ والی غذائوں کو چھلکے سمیت استعمال کرنا چاہئے۔۔

جسم کیلئے سب سے مفید کاربوہائیڈریٹس فائبرز ہیں۔ یہ جسم کیلئے بے شمار مفید کام سرانجام دیتے ہیں۔ جیسے انسان کے نظام انہضام کو بہتر کرنا، بھوک کو کم کر کے وزن کنٹرول کرنا، شوگر کی خون میں جذب ہونے کے عمل کو سلوک کر کے شوگر کنٹرول کرنے میں مدد دینا، ہیڈ کو لسٹروں کو خون میں

کم کرنے میں مدد دینا، پتے کی پتھریوں کو بننے کے عمل کر رکھنا۔
اسلئے کاربوہائیڈریٹس کی یہ قسم ہماری روزانہ کی خوراک کا لازمی جزو ہونا چاہیئے۔

دالوں میں مسور، چنے، لوبیا میں فائبر کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ ایسے ہی جو اور گندم کا چھلکے سمیت آٹا یا دلیا، پھلوں میں چھلکے سمیت سیب ناشپاتی۔۔۔ سٹابری، کینو، کیلا، انجیر فائبرز کی اچھی مقدار مہیا کرتے ہیں۔

سبزیوں میں پالک، بروکلی، شکر قندی، گاجروں میں فائبر زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے اسکے علاوہ خشک میوہ جات بادام، خشک خوبانی، انجیر، پستہ تک ملنگا اسپنول کا چھلکا بہت زیادہ مقدار میں فائبر مہیا کرتے ہیں۔

جیسا کہ میٹابولزم میڈیٹری کے پہلے حصے میں بتایا گیا تھا کہ وزن کم کرنے اور شوگر کو اچھا کنٹرول کرنے کیلئے کاربوہائیڈریٹس کا استعمال کم کر دینا چاہیئے۔ اس لئے ہمیں معلوم ہونا چاہیئے کس غذا میں کتنا کاربوہائیڈریٹ پایا جاتا ہے۔

اگر کسی خوراک کا 100 گرام لیا جائے تو اس میں کتنے گرام کاربوہائیڈریٹ نکلیں گی۔۔

گندم 73 گرام

چاول 77

مکئی 27

آلو 17

چینی 100

کیلا 27

جو 66

شکر قندی 21

سیب 12

انگور 19

آم 15

تربوز 7

خربوزہ 8

آرٹو 10

سفید چنے 1

کالے چنے 20

(یہ چارٹ چیٹ جی پی کی مدد سے بنایا گیا ہے۔ اقسام کے لحاظ سے مقدار کم زیادہ ہو سکتی ہے۔ بار بار چیک کرنے پر آم میں اتنے کم کاربوئیڈیٹس کی مقدار پر مجھے تحفظات ہیں۔ ممکن ہے میکسیکو والوں کا آم ایسا ہی ہو 🙌)

ایک گرام کاربوہائیڈریٹ چار کیلوریز پیدا کرتی ہے۔ اور سو گرام چار سو کیلوریز۔۔ ایک نارمل ڈیلی روٹین رکھنے والے صحت مند انسان کو اپورٹج روزانہ تین ہزار کیلوریز درکار ہوتی ہیں۔ اور خاتون کو اور تھوڑا کم روزانہ۔۔۔۔۔؟؟

5۔ غذائی شعور 1225 FDRC 🦉🚲

ہم سب کم از کم تیس برس سے مری ہوئی مرغیاں مختلف طریقوں سے کھا رہے ہیں لیکن ابھی تک کوئی منظم اقدامات نہیں کیے گئے۔

6۔ غذائی شعور 1226 FDRC 🦉🚲

ہارمونز۔۔۔ Hormones۔ زندگی پر اثرات۔۔۔۔

ہارمونز کیا ہیں، ان کا ہماری زندگی سے کیا تعلق ہے، ان کی کمی بیشی کیا مسائل پیدا کرتی ہے۔۔۔۔

FSH, LH, PROLACTIN, TESTOSTERONE, T3,T4,TSH,
,PROGESTERONE ,ESTROGEN

یہ بات تو اکثر لوگ جانتے ہیں کہ ہمارے جسم کے تمام افعال کو دماغ کنٹرول کرتا ہے لیکن بہت سے لوگ شاید یہ نہیں جانتے کہ وہ یہ کام دو طریقوں یا ذریعوں سے انجام دیتا ہے۔ ان میں سے پہلا ذریعہ اعصاب ہیں جن کے ذریعے ہدایات جسم کے مختلف اعضاء کو دی جاتی ہیں اور وہ ان کے مطابق کام کرتے ہیں۔ دوسرا ذریعہ مختلف غدود Glands ہیں جو خاص طرح کی رطوبتیں یا کیمیائی مادے خارج کرتے ہیں۔ ان مادوں کو ہارمونز کہا جاتا ہے۔۔۔۔

زندگی پر اثرات۔۔۔۔

ہارمونز کا ہماری زندگی، جسمانی افعال اور ان کی کارکردگی سے گہرا تعلق ہے۔ مثال کے طور پر ہمارے جسم میں مالیکیولوں کی ٹوٹ پھوٹ کا کیمیائی عمل چلتا رہتا ہے جس کے نتیجے میں توانائی پیدا ہوتی ہے۔ اسے میٹابولزم کہا جاتا ہے۔ یہ عمل ہارمونز کے ذریعے ہی کنٹرول ہوتا ہے اور ان کی کمی بیشی سے متاثر بھی ہوتا ہے۔ کن پٹھوں میں کتنی پروٹین Protein پیدا کرنا ہے اور چکنائی Fats یا گلوکوز Glucose کو توانائی کے لئے استعمال کرنے سے متعلق تمام امور ہارمونز کے ذریعے کنٹرول ہوتے ہیں۔۔۔۔۔

جسم میں تعمیر و مرمت کا کام، نشوونما اور قد کے بڑھنے یا نہ بڑھنے کا تعلق ہارمونز سے بھی ہے۔ کچھ ہارمونز کا تعلق موڈ کے ساتھ بھی ہوتا ہے۔ اگر یہ زیادہ خارج ہوں تو فرد غصیلانہ ہو گا اور اگر وہ کم ہوں گے تو فرد ڈپریشن میں چلا جائے گا۔ جن لوگوں میں مکاریٹی سول، لیول کم ہو، ان پر اگر تھوڑا سا ذہنی دباؤ آجائے تو وہ بیمار پڑ جاتے ہیں۔ اگر یہ زیادہ مقدار میں ہو (خواہ اندرونی طور زیادہ پیدا ہو یا باہر سے زیادہ لیا گیا ہو) تو فرد سٹیرائڈسائی کوکس کا شکار ہو سکتا ہے۔ ایسے میں وہ منفی انداز میں سونپنے لگتا ہے اور اسے یہ وہم ہوتا ہے کہ ہر کوئی اسے نقصان پہنچانے کے درپے ہے۔۔۔۔۔

اگر پچوٹری گلینڈ Pituitary Gland سے نشوونما سے متعلق ہارمون زیادہ مقدار میں خارج ہو تو فرد کی نشوونما تیز ہو جاتی ہے۔۔۔

- عموماً 18 تا 21 سال کی عمر میں قد مکمل ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد جب یہ ہارمون زیادہ نکلتا ہے تو ہاتھ، پاؤں اور زبان کا سائز بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ اسے میڈیسن کی زبان میں "ایکرومیگالی" Acromegaly کہا جاتا ہے۔۔۔

اسے ایکرومیگالے ACROMEGALY اس لئے کہتے ہیں کہ یہ صرف ”ایکریل“ یعنی بیرونی اعضاء مثلاً ناک، کان، ہاتھ، پاؤں اور انگلیوں کو بڑھاتا ہے۔ اس سے فرد اپنے آپ کو قوی الجشہ سمجھنا شروع ہو جاتا ہے حالانکہ وہ اندر سے بیمار ہوتا ہے۔ اس سے مریض کے جڑے باہر کو آ جاتے ہیں، زبان لمبی ہو جاتی ہے اور پاؤں اتنے بڑے ہو جاتے ہیں کہ اسے عموم 14 نمبر کا جوتا فٹ آتا ہے۔۔۔

اس کا علاج سرجری کے ذریعے ہوتا ہے۔ انجکشن کے ذریعے بھی اس کا علاج ہوتا ہے جو ہر مہینہ لگتا ہے اور کافی مہنگا ہوتا ہے۔۔۔

خواتین کے ہارمونز۔۔۔۔۔

تولید کے عمل کے ساتھ تین ہارمونز یعنی ایف ایس ایچ (FSH)، ایل ایچ (LH) اور تھائی رائیڈ کا تعلق بہت گہرا ہے۔ ”ایف ایس ایچ“ نشوونما کے علاوہ جنسی بلوغت اور تولیدی عمل کو باقاعدہ بناتا ہے جبکہ ”ایل ایچ“ کی تحریک پر بیضہ دانی (ovary) سے انڈے باہر آتے ہیں۔ اگر پچوٹری غدود سے ایف ایس ایچ ہارمون نہ آ رہا ہو یا بیضہ دانی اسے پیدا نہ کر رہی ہو خاتون کو حمل نہیں ٹھہر پاتا۔ اگر ”ایل ایچ“ مناسب مقدار میں نہ ہو تو خواتین کے ایام متاثر ہوتے ہیں۔ اگر تھائی رائیڈ ہارمونز میں کمی ہو تو اس سے ماہانہ ایام کے دوران خون زیادہ آسکتا ہے اور اگر یہ زیادہ مقدار میں ہو تو خون کم آئے گا۔۔۔۔

ایک اور ہارمون پرو لیکٹن Prolactin بھی اہم ہے جس کا تعلق ماں کے دودھ سے ہے۔ اگر اس کی زیادتی ہو جائے تو خاتون کو ایام باقاعدگی سے آئیں گے لیکن اس کی بیضہ دانی میں انڈے پیدا نہیں ہوں گے۔ اس کا نتیجہ بانجھ پن کی شکل میں نکلتا ہے۔۔۔

ایف ایس ایچ FSH اور 'ایل ایچ' LH کی بدولت بیضہ دانی سے ایسٹروجن Estrogene اور پروجیسٹیرون Progesterone خارج ہوتے ہیں۔۔۔

ایسٹروجن خواتین کی نسوانیت کے تناظر میں ان کی جسمانی نشوونما میں مدد دیتا ہے جبکہ پروجیسٹیرون ماہانہ ایام اور حمل سے متعلق ہے۔ ان دونوں ہارمونز کو خواتین کے جنسی ہارمون کہا جاتا ہے، اس لئے کہ خواتین کی نسوانیت کا تعلق انہی سے ہوتا ہے۔ خواتین کے تولیدی مسائل کا تعلق پچوٹری گنینڈ اور جنسی ہارمونز، دونوں سے ہو سکتا ہے۔ بڑھاپے میں خواتین کی شرمگاہ سکڑ جاتی ہے جس سے پیشاب پر کنٹرول کم ہو جاتا ہے اور ان کے کپڑے بار بار خراب ہو جاتے ہیں۔ ایسے میں انہیں ایسٹروجن دینا پڑتا ہے، اس لئے کہ ان میں اس کی کمی ہو جاتی ہے۔ یہ گولیوں اور جیلی، دونوں شکلوں میں دی جاتی ہے۔۔۔

مردانہ ہارمونز۔۔۔

مردوں میں جنسی ہارمون کو ٹیسٹی سٹیرون Testosterone کہا جاتا ہے۔ یہ مردانہ خصوصیات مثلاً داڑھی کے بال آنا، آواز کا ذرا بھاری ہو جانا اور جنسی اعضاء کی نشوونما اور فعالیت میں مدد دیتا ہے۔ اگر اس ہارمون کی مقدار کم ہو جائے تو فرد ہائپو گونیڈازم (Hypogonadism) کا شکار ہو

جاتا ہے۔ اس وجہ سے بلوغت کے تناظر میں مردانہ نشوونما متاثر ہوتی ہے یا سپرم پیدا نہیں ہوتے۔ اگر کسی فرد میں اس طرح کا مسئلہ ہو تو اس کی دو وجوہات ہو سکتی ہیں۔ پہلی یہ کہ خضے سپرم پیدا نہ کر رہے ہوں اور دوسری یہ کہ پچوٹری غدود Pituitary Gland 'ایف ایس ایچ' FSH اور 'ایل ایچ' LH ہی نہ آئیں۔ اگر ٹیسٹوسٹیرون میں مسئلہ ہو تو تھیراپی سے اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ یہ کیسپول کی شکل میں بھی دیا جاتا ہے اور انجکشن کی صورت میں بھی۔۔۔۔۔

ہارمونز جب پچوٹری گلینڈ Pituitary Gland سے آتے ہیں تو ایک ہی ہوتے ہیں۔ جب وہ مرد کے خضے کو تحریک دیتے ہیں تو وہ سپرم بناتا ہے جبکہ عورت کی بیضہ دانی اس کی تحریک پر انڈے بناتی ہے۔۔۔۔۔

ہارمون سے متعلق عمومی مسائل

عموماً دو ہارمونز کی کمی بیشی زیادہ مسائل پیدا کرتی ہے۔ ان میں سے پہلا تھائی رائیڈ Thyroid دوسرا انسولین Insulin ہے۔ تھائی رائیڈ ازم دو طرح کا ہوتا ہے۔ اگر ہارمون کی مقدار کم ہو تو اسے ہائپو تھائی رائیڈ ازم Hypothyroidism کہا جاتا ہے۔ اس صورت میں اگر وزن زیادہ ہو تو مریض کو تھکاوٹ زیادہ محسوس ہوگی، اسے عام موسم میں بھی سردی زیادہ لگے گی، آواز ذرا بھاری ہو جائے گی اور پٹھوں میں درد کے علاوہ سستی بھی چھائی رہے گی۔۔۔۔۔

دوسری طرف ہائپر تھائی رائیڈ ازم Hyperthyroidism کی بڑی نشانی یہ ہے کہ فرد کا کھانا پینا نارمل ہوتا ہے لیکن اس کا وزن کم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ اس کے شکار مریضوں سے ہاتھ ملائیں تو وہ

گرم محسوس ہوں گے۔ ان کے دل کی دھڑکن تیز ہوتی ہے، بھوک زیادہ لگتی ہے اور وزن کم ہوتا جاتا ہے۔ بعض اوقات اس کی وجہ سے نشوونما تیز ہو جاتی ہے۔...

بعض اوقات وائرس کی وجہ سے بھی تھائی رائیڈ گلینڈ Thyroid Gland کی سوزش ہو جاتی ہے جسے تھائی رائیڈائٹس Thyroiditis کہا جاتا ہے۔ اس وجہ سے بخار بھی ہوتا ہے۔ اس سے شروع میں تھائی رائیڈ ہارمون Thyroid Hormone بڑھ جاتے ہیں لیکن بعد میں بہت کم ہو جاتے ہیں۔ آیوڈین Iodine کی کمی سے بھی تھائی رائیڈ ازم پیدا ہوتا ہے....

ہمارے ہاں ایک اور مسئلہ بھی عام ہے جسے انسولین Insulin کی مزاحمت کے سینڈروم کا نام دیا جاتا ہے۔...

اس کی وجہ سے خواتین میں پی سی او ایس PCOS Polycystic ovary / ovarian Syndrome بھی پیدا ہوتا ہے۔۔۔

اس میں ان کا لبلبہ انسولین Insulin پیدا تو کرتا ہے لیکن جسم میں اس کے خلاف مزاحمت پیدا ہو جاتی ہے اور جسمانی غلے اسے استعمال نہیں کر پاتے۔ اس مرض کی وجہ سے ان کے ماہانہ ایام Menstrual cycle متاثر ہوتے ہیں، چہروں پر بال نکل آتے ہیں اور بیضہ دانی میں انڈے پیدا ہونے کی بجائے جھلی دار تھیلی Ovarian cyst بننا شروع ہو جاتی ہے۔ اس وجہ سے انہیں ایام میں دقت ہوتی ہے اور کمر میں درد ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ حمل Pregnancy بھی نہیں ٹھہرتا۔ موٹاپے کی شکار خواتین بھی ان مسائل کا زیادہ شکار ہو سکتی ہیں....

ہارمونز Hormones کے مسائل سے بچنے کے لئے لوگوں کو چاہئے کہ خود کو حتی الامکان ذہنی دباؤ سے دور رکھیں اور متوازن غذا کھائیں جس میں کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی کم جبکہ پھل اور سبزیاں زیادہ شامل ہوں۔ پھلوں کا جو س پینے کی بجائے انہیں کھانے کو پورا پھل دیں

یونس

مغربی دنیا میں جنسی دردوں / جنسی ملزمان کو جیل میں Testosterone Suppressive Drugs دی جاتی ہیں جس سے انکی جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے

ڈاکٹر

یہ ڈرگ نہیں بلکہ گوناڈوٹریپین ہارمون ہی ہوتا ہے جسے محدود مدت کے لئے دیا جائے تو مردوں میں میڈیکل کاسٹریشن (خصی پن) ہو جاتی ہے۔

Jan247

Younas

سائنسی طور پر جن مردوں میں Testosterone Harmon زیادہ خارج ہوتا ہے وہ گنجنے ہو جاتے ہیں اور جنسی طور پر پاور فل ہوتے ہیں

DSM

جی آپ کی بات میرے ذاتی تجربے کے علاوہ سائنسی طور پر بھی درست ہے۔ ٹھکر پن واقعی ایسے مردوں میں دوسروں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے کیونکہ ایسے مردوں میں مادہ منویہ حیات (سپر مز) معمول سے کچھ زیادہ بنتا ہے جو ہر وقت جنسی تحریک کو جگائے رکھتا ہے۔

جرنل آف ہیئر ہیلتھ امریکہ کے مطابق یہ ہارمون براہ راست مردوں میں گنجا پن پیدا نہیں کرتا لیکن اسی کا ایک جزو ڈائی ہائیڈرو ٹیسٹوسٹیرون (DHT) موروثی گنچے پن کے شکار مردوں میں بالوں کی جڑوں کو تنگ کر کے بال باریک کر دیتا ہے جو دیگر ماحولیاتی و غذائی اوامر کے عدم توازن سے گر سکتے ہیں۔ بالوں کی جڑوں میں ماحولیاتی گرد، کاربن کے ذرات خصوصاً سیسے کی موجودگی صاف کئے بنا اگر گیلے بالوں کو اوپر سے خشک کر کے کسی تیل کی مالش کی جائے تو وہ معاملہ اور بگاڑ دیتے ہیں۔ غذا میں آئرن، زنک، بائیوٹن اور وٹامن ڈی کی کمی اگر ان مردوں میں ہو جو موروثی گنچے پن کے علاوہ DHT کی زیادتی کا بھی شکار ہوں تو جلد چند یا میرے آپ کی جیسی ہو جائے گی۔

اس بیماری کا علاج بڑی عمر کی بجائے نو عمری ہی میں کارگر ہو سکتا ہے بشرطیکہ والدین اس کیمسٹری سے خود بھی محققہ آگاہ ہوں۔ گنجا پن دور کرنے والی تمام دوائیں فراڈ ہیں کیونکہ وہ بائیوٹن اور زنک کی موجودگی کے باعث ہیر فال وقتی طور پر کم کر تو دیتی ہیں لیکن ان میں موجود غیر نامیاتی (ان آرگینک) نمکیات نیز ان نمکیات کی کم مقدار چند ہیما کی جلد کو مزید خراب کرنے کا باعث بن جاتے ہیں۔

والیانا البلاغ

7۔ غذائی شعور 1227 FDRC

یاد دہانی !!

یہ کولمبیا میں ہل گئیں کی مچھروں کی فیکٹری ہے۔ یہ دنیا میں سب سے بڑی تجربہ گاہ ہے۔

30 ملین جینیاتی طور پر تبدیل شدہ مچھر ہر ہفتے 11 ممالک میں چھوڑے جاتے ہیں۔

بظاہر مقاصد بہت نیک ہیں یعنی دنیا سے مچھروں کے ذریعے پھیلنے والی بیماریوں پر قابو پانا۔ مثلاً ڈینگی، چکن گونیا، وغیرہ۔

8۔ غذائی شعور 1228 FDRC

UAE Culinary Plant Foods

User

you enlist some non-invasive plant foods for culinary Can
?practices in UAE

Ans

Certainly! Here are some non-invasive plant foods commonly used in culinary practices in the UAE

Dates: Dates are a staple in UAE cuisine and are used in various sweet and savory dishes

Falafel: Made from ground chickpeas or fava beans, falafel is a popular deep-fried snack or sandwich filling

Hummus: A creamy dip or spread made from chickpeas, tahini, lemon juice, and garlic

Tabbouleh: A refreshing salad made with bulgur wheat, parsley, tomatoes, onions, and herbs, typically seasoned with olive oil and lemon juice

Baba Ghanoush: A dip made from roasted eggplant, tahini, garlic, and lemon juice

Foul Medames: A stew made from fava beans, often flavored with olive oil, garlic, and lemon

Shawarma: Thinly sliced marinated meat (often chicken or lamb)
served in a pita or flatbread with vegetables and tahini sauce

s a staple in many Middle 'Arabic Bread: A type of flatbread that
Eastern dishes

Molokhia: A green leafy vegetable often used in soups and stews

Okra: Commonly used in various stews and curries

atar: A popular spice blend made from thyme, sesame seeds, 'Za
sumac, and other herbs, used to season various dishes

These ingredients are integral to UAE cuisine and are used to
s 'create a wide range of delicious dishes that reflect the region
culinary traditions

9۔ غذائی شعور 1229 FDRC

نیند کے دوران عارضی فالج (Sleep Paralysis)

عارضی فالج ایک خوفناک اور حیرت انگیز تجربہ ہے۔ جس میں انسان خود کو ہوش میں تو محسوس کرتا ہے مگر اپنے جسم کو حرکت نہیں دے سکتا۔

عارضی فالج تب نمودار ہوتا ہے جب انسان ابھی سویا ہوا یا نیند سے بیدار ہونے کے قریب ہو۔ عارضی فالج کے دوران انسان کا دم گھٹتا ہے اور سینے پر وزن محسوس ہوتا ہے۔ یہ حالت چند سیکنڈز سے چند منٹس تک ہو سکتی ہے۔ ریسرچ کے مطابق صدمے، اضطراب اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے عارضی فالج ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ عارضی فالج تب ہوتا ہے جب انسان REM سائیکل ختم ہونے سے پہلے بیدار ہو جاتا ہے۔ REM نیند کی ایسی حالت ہے جس میں دماغ بہت فعال ہوتا ہے اور خواب بھی اسی حالت کے دوران آتے ہیں۔ REM کے دوران جسم کے مسلسل بنیادی طور پر ریلیکس ہو جاتے ہیں اور کام کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے تاکہ آپ اپنے خواب کے مطابق حرکت کرتے ہوئے خود کو نقصان نہ پہنچالیں۔ عارضی فالج (سلیپ پیرالسز) تب ہوتا ہے جب ہمارا دماغ تو REM فیز سے باہر آچکا ہوتا ہے لیکن جسم ابھی بھی اسی حالت میں ہوتا ہے۔ یعنی ہمارے جسم کے پٹھے (مسلز) ابھی بھی غیر فعال ہوتے ہیں۔ اس دوران لوگ سحر انگیزی کی کیفیت سے گزرتے ہیں کیونکہ ہمارا دماغ ابھی بھی خواب کی سی حالت میں ہوتا ہے۔ لوگوں کا کہنا ہے کہ وہ عارضی فالج کے دوران غیر معمولی اور عجیب مخلوق کو دیکھتے ہیں۔ عارضی فالج میں انسان مختلف اقسام کے دھوکے میں آ جاتا ہے۔ ان میں سے ایک انٹروڈر فینومینن (intruder phenomenon) کہلاتا ہے جس میں انسان محسوس کرتا ہے کہ ان کے پاس کمرے میں کوئی ہے۔ جبکہ ایک دوسرے مظہر کو انکیوبس فینومینن (incubus phenomenon) کہتے ہیں جس میں انسان نیند کے دوران خود پر دباؤ محسوس کرتا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق تقریباً 7.8 فیصد لوگ عارضی فالج کے تجربے سے گزرتے ہیں۔ عارضی فالج کا شکار میں سے 28 فیصد وہ لوگ

ہیں جنہوں نے اپنا نیند کا سائیکل خراب کر رکھا ہے۔ جو نہ مخصوص وقت پر سوتے ہیں اور نہ ہی مخصوص وقت پر جاگتے ہیں۔ جبکہ 37 فیصد وہ لوگ ہیں جو ذہنی دباؤ کا شکار ہیں۔ یہ بیماری عام طور پر دس سے پچیس سال کی عمر کے افراد میں پائی جاتی ہے۔ یہ بیماری جینیاتی بھی ہو سکتی ہے۔ اس بیماری کو عموماً نار کو لپسی سے جوڑا جاتا ہے۔ یعنی ایسی حالت جس میں غنودگی چھائی رہتی ہے۔ بالکل سیدھا لیٹ کر سونے سے عارضی فالج کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ اس کی وجوہات میں بے خوابی یا نیند میں بے قاعدگی بھی ہو سکتی ہیں۔ عارضی فالج کا کوئی خاص علاج تو نہیں ہے۔ مگر اس کی شدت میں اینٹی ڈیپریسینٹ ادویات تجویز کی جاتی ہیں۔ عارضی فالج پر قابو پانے میں مختلف قسم کی تھیراپیز بھی مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

Henry Fuseli

Translated by Rimza Khaliq

REM = Rapid Eye Movement

اس میں بند آنکھوں کے ڈیلوں کی حرکت سے سابقہ زندگی کے مناظر نظر آتے ہیں جنہیں خواب کہتے ہیں۔ لہذا کوئی ایسا خواب آہی نہیں سکتا جس کے تجربے سے انسان پہلے سے نہ گزرا ہو۔

10۔ 🍌 غذائی شعور 1230 🚲 FDRC 🦋

26 گھنٹے بعد اووری سے گرنے والا انڈا بار آوری کی بجائے ٹیبل ایک بنے گا۔ انڈا کھانے والا ہو یا نسل بڑھانے والا اس کی جسامت نسل کے حساب سے 90 گرام تک بڑھنی ہی بڑھنی ہے۔ لہذا ہم فرٹائل ایک چھوڑ کر باقی سب کھا جاتے ہیں۔

اس گدھے جاہل کے ہاتھ بھی سوشل میڈیا لگ گیا ہے اور چونکہ تعلق کسی ان پڑھ گاؤں سے ہے لہذا گئے جوڑ کے کٹرل مار رہا ہے۔

بندہ پوچھے کہ کھوتے کیا انڈے کی سائنس سے بھی واقف ہے یا موافق سے فائدہ اٹھا رہا ہے؟

پہلی بات کہ عورت کی اووری میں بھی 432-480 انڈے ہوتے ہیں جن میں سے ہر انڈہ زرخیز ہوتا ہے تو کیا عورت اپنی زندگی میں ساڑھے چار سو بچے جنم دیتی ہے۔ ظاہر ہے نہیں کیونکہ ہر حیض میں گرنے والا انڈا تبھی بچہ بنائے گا اگر فلوپسین ٹیوب میں پہلے سے مردانہ تولیدی جرثومے موجود ہوں گے۔ اور اگر نہیں تو اگلے حیض میں اگلا انڈا انتظار کرے گا۔ جبکہ انسان سارا سال بار آور رہتا ہے لیکن مرغ محض چند دن۔ یعنی حیوانات کا بریڈنگ سیزن چھوٹا ہوتا ہے۔

ایسے ہی مرغی کے صرف اسی انڈے سے چوزا نکلے گا جسے کا واسطہ مرغی کے زرخیز جرثومے سے پڑے گا اس کے مختصر سے بریڈنگ پیریڈ میں لہذا ہر 26 گھنٹے بعد اووری سے گرنے والا انڈا بار آوری کی بجائے ٹیبل ایک بنے گا۔ انڈا کھانے والا ہو یا نسل بڑھانے والا اس کی جسامت نسل کے حساب سے 90 گرام تک بڑھنی ہی بڑھنی ہے۔ لہذا ہم فرٹائل ایک چھوڑ کر باقی سب کھا جاتے ہیں۔

ہارمون یا سٹریس والی بات اس لئے کہو اس ہے کہ دونوں طرح کے انڈے بغیر ہارمون وجود میں ہی نہیں آتے۔ لہذا کیا مرغی نے آکر ان کو بتایا ہو گا کہ میں تکلیف میں ہوں۔

DIET AND HEALTH AD

1۔ غذائی شعور 1231 FDRC 

چائے کی پتی بنیادی طور پر سبز پتے جیسی ہوتی ہے لیکن اس کے مختلف نام رکھنے کی خاطر ان کو ایک کیمیکل سے غسل دیا جاتا ہے جس کے اثرات نشے جیسے ہو سکتے ہیں۔

The issue of micro-plastics intrusion in human body through paper cups was also discussed in COP28 held at Dubai and it revealed that the quantities of released MPs are in the range of 675–5984, 781–4951, and 838–5215 particles/L for PE-coated paper cups, PP cups and PS cups, respectively, when containing pure water at 95 °C for 20 min.

.The same report has been uploaded recently on Google

Dr. Sultan Mahmood

2۔ غذائی شعور 1232 FDRC 

سیریز دوم: غذا اور صحت

یہ بیچارہ بھی ہماری طرح فاسٹ فوڈز کے خلاف عوامی آگاہی میں چالیس برس گزار کر آخر کار چپ ہو کر بیٹھ جائے گا۔

3۔ غذائی شعور 1233 FDRC

برائے عمرای کیپ

اگر تو یہ مضمون ڈاکٹر خالد غزنوی کی کتاب "طب نبوی" سے لیا گیا ہے تو سر اسر بے سرو پا اور بے بنیاد ہے۔

نیز جو بات سائنسی طور پر مشکوک ہو اس کے لئے دنیا کے مؤقر جرائد سے مدد لینی چاہئے۔ ہم اپنی کم علمی سے کسی پوسٹ کو پسند تو کر سکتے ہیں لیکن اس کی سچائی کی تصدیق کرنے کے لئے ہمارے پاس وقت نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ سوشل میڈیا بدنام ہوا کھڑا ہے۔

ہماری اس گروپ میں کوشش ہے کہ ایسی درست معلومات کا اشتراک کریں جس کا ESG سے تعلق اٹل اور منطقی ہو۔

4۔ غذائی شعور 1234 FDRC

رزاق باجوہ صاحب آپ نے وائرس نیوٹریشن کے حیوانی صحت میں عالمی ڈرگ مافیا کے کردار پر درست رہنمائی کی ہے لیکن میرے خیال سے اب خاصی دیر ہو چکی ہے ہمیں ان دھندوں میں پھنسے ہوئے۔ میرے انسانی صحت کے محدود علم کے مطابق یہ شعبہ یہاں بھی قدم جما چکا ہے۔

سیریز دوم: غذا اور صحت

حالانکہ وائرس میوٹیشن ٹیکنالوجی انسانی ویکسینز کے اثرات کم کرتی ہے۔ گوکہ کوئی ویکسین بھی سو فیصد موثر نہیں ہوتی لیکن حالیہ کورونا وائرس نے تو انسانوں میں نئے خدشات کو جنم دے دیا ہے۔

5۔ غذائی شعور 1235  

عذرا سلطانہ

جیسے ہم جوانی میں قد نکالتے ہیں گروتھ ہارمون کے زیر اثر بڑھاپے میں قد سکڑنے بھی لگتا ہے کیا؟

ڈاکٹر

ستر سال کی عمر کے بعد قد کا معمولی سا چھوٹا ہونا نارمل سی بات ہے اور اس کا کسی بیماری سے کوئی تعلق نہیں۔ درحقیقت مسلسل حرکت سے ریڑھ کی ہڈی کے مہرے گھس جاتے ہیں، پٹھوں کی کمیت کم ہو جاتی ہے اور یوں مہروں میں خلا بڑھ جاتا ہے۔ انسان کے اپنے وزن سے یہ خلا کم ہونا شروع ہو جاتا ہے اور قد میں بھی فرق پڑ جاتا ہے۔ یہ نارمل فزیالوجی ہے البتہ اگر قد تیزی سے چھوٹا ہونا شروع ہو جائے تو توجہ کرنی چاہئے کیوں کہ ممکن ہے کی کیشیئم و وٹامن ڈی کی کمی کی وجہ سے خصوصاً عورتوں میں ہڈیوں کے بھر بھرے پن یعنی آسٹیوپوروسس کی بیماری شروع ہو چکی ہو۔

6۔ غذائی شعور 1236  

Keep nuts and cereals besides the bed or the office table and satisfy your taste buds when feel pseudo hunger cravings during .work or at late night

7۔ غذائی شعور 1237 FDRC

چیٹ جی پی ٹی کے مطابق گائیوں کی کل تسلیم شدہ ایک ہزار نسلیں ہیں۔ ان میں 250 گوشت، 60 دودھ، 200 باربرداری اور باقی مختلف ماحول اور مقاصد کے لئے پالی جاتی ہیں۔

8۔ غذائی شعور 1238 FDRC

چینی حکومتی ذرائع نے اس خبر کو جھوٹا قرار دیا ہے کہ کوکا کولا پر انسانی استعمال کے لیے پابندی لگا کر اسے صفائی کے مواد کا درجہ دے دیا گیا ہے۔

ویسے بھی سوچنے والی بات یہ ہے کہ اگر برانڈ کا نام لے کر ہی پابندی لگانا ہو تو صرف کوکا کولا کا نام لینے کی بجائے اسی جیسے باقی سبھی کولڈ ڈرنکس کا بھی نام لیا جاتا کیونکہ جو فاسفورس ایسڈ صفائی کرنے والے کیمیکل کے طور پر استعمال ہوتا ہے اس سے تو سبھی کولڈ ڈرنکس بننے ہیں۔

9۔ غذائی شعور 1239 FDRC

کتنے افسوس کا مقام ہے کہ عدم توجہی کے باعث ہماری گائے پر تحقیق و تجارت کا کام آسٹریلیا میں ہو رہا ہے اور ہم ہم اپنی ضرورت پوری کرنے کے لئے منگوا رہے ہیں برازیلین گائے۔

سیریز دوم: غذا اور صحت

10۔ غذائی شعور 1240 FDRC  

There is some exaggeration but by and large this story is true that people of Hunza enjoy lives. Apricot is not the only reason of their longevity but living at heights is the main reason where people get comparatively very clean air, pure glacier waters and long walks.

DIET AND HEALTH AE

1۔ (ع) غذائی شعور 1241 (ع) FDRC

صبرِ گل

دوسری شادی عورت کا نفسیاتی قتل ہے، اس کی ہستی کو فنا کر دینے والا عمل، جس کے اثرات بہت دور تک جاتے ہیں

ڈاکٹر

کیا واقعی؟ ہمارے ہندوانہ کلچر کی وجہ سے ایسی سوچ پروان چڑھی ہے ورنہ دوسری تیسری شادی کی مخالفت ایک خالصتاً غیر فطری سوچ ہے۔

صبر

دوسری شادی فطری کیسے؟

ڈاکٹر

جی شادی محض جنسی معاملہ نہیں بلکہ معاشرتی کے ساتھ ساتھ بھرپور نفسیاتی معاملہ بھی ہے۔

سیریز دوم: غذا اور صحت

انسان کے مختلف ہارمونز اکیلے اکیلے کام نہیں کرتے لہذا جب یہ گروپ میں کام کرتے ہیں تو ایک جانب کی بندش دوسرے جسمانی فنکشنز پر اچھا یا برا اثر ڈال سکتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر خاتون سے بیضہ دانی نکال دی جائے تو ضمنی نتائج کے طور پر ہڈیاں بھر بھری ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

ایسے ہی اگر مرد میں انس بند کر دی جائے تو پروسٹیٹ کے مسائل جنم لے سکتے ہیں۔

بالکل ایسے ہی اگر جنسی فنکشنز روک یا دبا دیئے جائیں تو دماغ میں سکون والا کیمیکل سیروٹون کم ہو کر مرد عورت دونوں میں خلجان، ہیجان، ڈپریشن یا اینگزائیٹی کو بڑھاوا دے سکتا ہے۔

اسی لئے مرد عورت کے قدرتی امور کی بجائے آوری کے لئے مرتے دم تک ساتھی کی ضرورت رہتی ہے۔

اب عورت اس حد تک جنسی معاملات کی بجائے آوری نہیں کر سکتی جتنی مرد کی قدرتی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی لئے بیک وقت ایک سے زائد شادیوں کی اجازت مرد کو ہے عورت کو نہیں۔

2۔ غذائی شعور 1242 FDRC

توبہ

پچھلے کچھ عرصے سے میں نے چینی اپنی خوراک سے بہت حد تک مائنس کر دی ہے۔۔ چکنائی بھی۔

وانگ، سائیکلنگ ایکسرسائز میں کافی باقاعدگی آئی ہے۔

جوں جوں عمر بڑھ رہی ہے یہ روٹین زیادہ ضروری ہے۔ عمران خان رمضان شریف میں افطاری سے دو تین گھنٹے پہلے شدید ایکسرسائز کرتے ہیں پھر نہا کے افطاری کرتے ہیں۔ پچھلے تین سال سے میں بھی مرشد کی نقل کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔۔

اب اس بار بھی افطاری سے دو گھنٹے پہلے خوب ایکسرسائز کرنی ہے۔۔۔ اور روزہ کھولتے ہوئے زیادہ ٹھونسنہ نہیں ہے۔۔ ایک حد میں رہ کے کھانا ہے۔۔

ڈاکٹر

بس ڈی ہائیڈریشن کا دھیان رکھیں۔ خاص طور پر اگر BMI اٹھائیس یا تیس ہو تو۔ مادام مرشد عمران سپرفٹ بندہ ہے جو عرصہ دراز سے سخت مشق کرتا چلا آ رہا ہے اور ان کا BMI بھی میرے اندازے کے مطابق 22 یا 23 ہو گا۔ اگر آپ نے تازہ تازہ مشقیں شروع کی ہیں تو رمضان میں سب سے مناسب وقت عشاء کے بعد کا ہے۔

3۔ غذائی شعور 1243 FDRC

سر درد کی دوا جو اسپرین، ڈسپرین سمیت بے شمار ناموں سے دستیاب ہے، 1899 میں آج کے دن جرمنی کی فریڈرک بائرنائڈ کمپنی نے پیٹنٹ کرائی۔ اس کا اصل نام acetylsalicylic acid ہے

سر درد سے نجات اور ہارٹ اٹیک میں ابتدائی طبی امداد کیلئے استعمال کے علاوہ اس کے کچھ حیران کن فائدے اور بھی ہیں، جو بہت کم لوگ جانتے ہیں۔

نیویارک میں کی گئی ایک تحقیق سے پتا چلا ہے کہ اسپرین کیل مہاسے اور جلد کے کھر درے پن کو دور کرتی اور جلد کی اوپری سطح پر موجود مردہ خلیات (ڈیڈ سیلز) کا خاتمہ بھی کرتی ہے۔ اسپرین کی گولیوں کا سفوف (پاؤڈر) بنا کر کھال پر لگانے سے جلد کو کئی امراض سے بچایا جاسکتا ہے۔

اپنی نمی کی خصوصیات کے باعث اسپرین کو فیس واش کے علاوہ بالوں کی خشکی ختم کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

4۔ غذائی شعور 1244 FDRC

مصنوعی دودھ والی اس رپورٹ میں کچھ غلط بیانیوں کے باوجود ہمارے لئے اک لمحہ فکریہ موجود ہے۔ اسی موضوع پر ایک ممتاز طبی جریدے قرشی انڈسٹری کے "قومی صحت" میں میرے بیس برس پرانے چار تفصیلی مضامین بھی دودھ کے متعلق چھپے مگر کوئی فرق نہیں پڑا، تیرہ برس قبل 2011ء میں "فیض گھر" لاہور میں شروع ہونے والے میرے چار برس تک تسلسل سے چلنے والے سلسلہء لیکچرز میں بھی بار بار اسی عفریت کا ذکر ہوا مگر کسی کے کان پر جوں تک نہیں رینگا۔ میں غالباً واحد ہیلتھ کیئر پروفیشنل ہوں گا جس کی پروفیشنل تعلیم بھی ڈیری میں ہے اور عوام کی عمومی صحت بحال رکھنے کے جذبے کے ساتھ میں لگ بھگ تیس برس قبل پرنٹ اور الیکٹرونک میڈیا میں آیا، عوامی آگاہی کے سینکڑوں مضامین چھپے، درجنوں ٹی وی پروگرامز میں حصہ لیا لگ

بھگ ڈیڑھ ہزار عوامی آگاہی کے لیکچرز بھی دیئے لیکن ہر جگہ چھوٹے چھوٹے مافیاز میں بیٹھے نان پروفیشنل دوکانداروں نے کسی خطرے کے باعث رکاوٹیں ڈالیں۔ اللہ کا شکر ہے کہ پھر بھی میں نے آج تک ہمت نہیں ہاری اور چار درجن کتب کی تالیف بھی کی نیز یوٹیوب چینل تک چلا مارا لیکن مین سٹریم میڈیا کے ساتھ نہ دینے سے میری آواز بڑے مافیاز کے سامنے موثر ثابت نہیں ہو سکی۔ بہر حال اگر ان صاحب کا ساتھ مین سٹریم میڈیا دے رہا ہے تو بھی غنیمت ہے۔

جی درست ہے لاشیں حنوط کرنے والے اس کیمیکل کو فارملین ڈی ہائیڈریٹ کہتے ہیں۔ اس پر تفصیلی مضمون میری 2022ء میں چھپنے والی کتاب "غذائی صحت" میں موجود ہے جسے میں نے بیس برس قبل چھپنے والے دودھ بارے اپنے ہی چار مضامین کو اکٹھا کر کے پیش کیا ہے۔ یہ مضامین قرشی انڈسٹری کے طبی محلے "قومی صحت" میں شائع ہوئے تھے۔

5۔ غذائی شعور 1245 FDRC

وزن کم کرنے کی خاطر روزانہ آٹھ گھنٹے فاقہ کرنا امراض دل سے مرنے والوں کی تعداد تقریباً دگنی کر دیتا ہے۔ شکاگو مارچ 2024ء

تازہ ترین امریکی تحقیق۔

Hafeez Butt

Can't agree, fasting is a natural phenomenon, as early men has to get food by hunting or cultivation, still in our villages, farmers leave for field early in the morning and get food around noon.

They fast around 8 hours daily

It is linked with inactivity.

DSM

Sir read again, it's related to heart health only.

Hafeez

sir, I am also talking about heart health, which deteriorate due to inactivity, not by fasting. The authors have not correlated it with active or inactive people. In cities even poor people eat around 10 in the morning, and then eat after six pm, so they fast 8 hours in the day and more than 15 hours in the night. The researches should have taken that group, before finalization their research, and I wonder how the referees accepted it as research paper

DSM

I was also surprised but I rely on western research and revisit my observations and previous opinions immediately.

6۔ غذائی شعور 1246 FDRC

برائے طارق سیٹھی۔ شوگر اور گھٹنوں کے درد کے لئے

drsultan: [26, 10:57] ڈاکٹر آج کل دس سے بارہ دوائیں لکھ دیتے ہیں جن میں سے بنیادی طور پر دو گروپ ہوتے ہیں یعنی اس بیماری کو ختم کرنے والی دوائیں اور فوڈ سپلیمنٹس

drsultan: [26, 10:58] دونوں گروپس کی ایک ایک دوا کافی ہوتی ہے باقی ڈاکٹر اپنی کمیشن کے لئے لکھتا ہے

drsultan: [26, 11:02] اس نسخے میں ذیابیطیس کے لئے Q10 کو انزائم لکھا ہے جس کے دوز رائج ہیں گوشت اور سبزی۔ اس میں سبزی والا ذریعہ نہ صرف جسم فوراً قبول کر لیتا ہے بلکہ کچن میں بنانا زیادہ آسان اور سستا ہے

drsultan: [26, 11:05] پاک کیو 10 کا بہترین ذریعہ ہے۔ صاف ستھری کچی پاک کو کرش کر کے اگر آدھا کپ جو س روزانہ پی لیا جائے تو شوگر، پٹھوں میں درد اور دیگر کئی امراض کو بھگا یا جاسکتا ہے۔

7۔ غذائی شعور 1247 FDRC

سیریز دوم: غذا اور صحت

وائرس مرے نہ مرے خود بندے کے مرنے کے امکانات ضرور روشن ہو جاتے ہیں۔ ناک کے ذریعے بھاپ لینے والا علاج سرے سے غلط ہے۔ بھاپ کے درجہ حرارت کو ناک کی غدود برداشت ہی نہیں کر سکتیں۔

8۔ غذائی شعور 1248 FDRC

ماہِ رمضان دیگر روحانی اور جسمانی فوائد کے ساتھ یہ بھی سکھانا چاہتا ہے کہ کھانے پینے کے اوقات کا تعلق سورج کی گردش سے ہے۔ یعنی بقیہ گیارہ ماہ بھی ناشتہ سورج نکلنے کے ساتھ اور سورج غروب ہونے کے بعد کچھ بھی نہیں کھانا چاہئے۔

9۔ غذائی شعور 1249 FDRC

کسی نے پوچھا ہے کہ بار بار پیشاب کی حاجت ہوتی ہے لیکن جب مشقت کرتا ہوں تو افاقہ ہوتا ہے۔ مجھے بتائیں کہ میں کونسا ٹیسٹ کراؤں۔ ہم نے مشورہ دیا ہے کہ فی الحال کرکٹ ٹیسٹ کرالیں اس کی مشقت سے اگر ذیابیطیس ہوئی بھی تو ٹھیک ہو جائے گی بغیر دوا کے (ﷺ)

10۔ غذائی شعور 1250 FDRC

تبصرہ کریں

عربوں کو اونٹ کا گوشت کھانے کی عادت ہے اس لیے ان کی طبیعت میں نخوت، غیرت اور سختی کا عنصر بہت پایا جاتا ہے...

ترکوں کو گھوڑے کا گوشت کھانے کی عادت ہے اس لیے ان میں طاقت، جرات اور اکڑ پن کا عنصر زیادہ پایا جاتا ہے....

انگریزوں کو خنزیر کا گوشت کھانے کی عادت ہے اس لیے ان میں فحاشی، بد کرداری وغیرہ کا عنصر زیادہ پایا جاتا ہے....

حبشی افریقی بندر کھاتے ہیں اس لیے ان میں ناچ گانے کی طرف میلان زیادہ پایا جاتا ہے....

ابن القیم رحمہ اللہ فرماتے ہیں :

جس کو جس حیوان کے ساتھ انس ہوتا ہے اس کی طبیعت میں اس حیوان کی عادتیں غیر شعوری طور پر شامل ہو جاتی ہیں... اور جب وہ اس حیوان کا گوشت کھانے لگ جائے تو اس حیوان کے ساتھ مشابہت میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے.

ہمارے زمانے میں فارمی مرغی کھانے کا رواج بن چکا ہے... چنانچہ ہم بھی ان فارمی مرغیوں کی طرح صبح وشام چوں چوں تو بہت کرتے ہیں لیکن ایک ایک کر کے ہمیں ذبح کر دیا جاتا ہے... فارمی مرغی کا گوشت کھانے کی وجہ سے ہم میں سستی کا ہلی کی، ایک جگہ بیٹھے رہنے کی، زندگی میں دوڑ دھوپ نہ کرنے کی، سر جھکا کر چلنے کی، مزاحمت نہ کرنے کی، زیادتی برداشت کرنے کی اور پستی اور ذلت میں رہنے کی عادتیں پیدا ہو چکی ہیں۔

DIET AND HEALTH AF

🚲 FDRC 🐓 1251 غذائی شعور 🐓

Dear Zahra what I understood Ramadan, other than religious and economic benefits of Ramdan, it teaches us for the rest of 11 months to take only two meals per day and don't eat or drink anything after 7pm, sleep early after sunset and wakeup at dawn.

🚲 FDRC 🐓 1252 غذائی شعور 🐓

اگر بنا سستی تیل اور دیسی گھی خالص مل جائیں تو دو چھ روزانہ تک استعمال کر سکتے ہیں سالن، پراٹھے و دیگر پکوائی میں بشرطیکہ لائف سٹائل چست ہو۔ بنا سستی گھی استعمال کرنا تو قطعاً درست نہیں۔

رہی بات شوگر کی تو ہر ایک کا معاملہ مختلف ذاتی نوعیت کا ہوتا ہے لیکن جو ہدایات سبھی کے لئے درست ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:

1- چینی و گڑ والی سبھی میٹھی اشیاء سے مکمل پرہیز کریں بشمول کولڈ ڈرنکس۔ چائے بھی پھینکی لیں۔

2- سفید آٹے کی چپاتی، ڈبل روٹی وغیرہ کھانا بند کر دیں۔ اس کی بجائے ملٹی گرین آٹا استعمال کریں چوکر سمیت۔

3۔ ٹھنڈا پانی و دیگر مشروبات پینا بند کر دیں۔ پانی ہمیشہ نیم گرم ہو چاہے شدید گرمی ہو۔

4۔ ورزش کے ہفتے میں 150 منٹ پورے کریں یا 25 منٹ روزانہ پانچ دن میں اتنا تیز چلیں کہ پسینہ مسلسل بہتا رہے۔ ہر آدھے گھنٹے بعد پاؤں کو اوپر نیچے جتنا کھینچ سکتے ہیں کھینچتے رہیں۔

5۔ شوگر کا درجہ نہار منہ 120 یا 130 تک ہو تو کوئی بھی دوائی نہ لیں بس تیز چلیں اور کھانا مناسب کر لیں۔ اگر نہار منہ 130 سے اوپر رہے تو کنٹرول کے لئے گولیاں استعمال نہ کریں۔ براہ راست انسولین پر آجائیں۔

🚲 FDRC 🐓 3. غذائی شعور 1253 🍳

ملٹی گرین آٹا

گندم 50، جو 10، جوار 5، باجرہ 5، مکئی 10، چنا 5، اسی 5، تل 5، کینوا 5 فیصد۔
اس میں کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین پوری ہے، اسی اور تل کافیٹ، جوار باجرہ کے منزل، جو، جوار اور باجرہ کا فائدہ مل کر مکمل خوراک بنتی ہے اور گلائسیمک انڈیکس بہت کم۔

🚲 FDRC 🐓 4. غذائی شعور 1254 🍳

کوئی سا بال بھی معدے میں ویسے ہی ٹوٹ پھوٹ جاتا ہے جیسے کہ عام غذا۔ ہاں جامن کھانے سے بال کے ہضم ہو جانے کا چانس بڑھ جاتے ہیں۔

🚲 FDRC 🐓 5. غذائی شعور 1255 🍳

سیریز دوم: غذا اور صحت

فضائی سفر میں جب جہاز لینڈنگ کرنے لگتا ہے ایسے محسوس ہوتا ہے کہ کانوں میں جیسے کسی نے میخیں ٹھونک دی ہیں شدید درد ہوتا ہے اور گردن کے مسلسل اکڑ جاتے ہیں اور لینڈنگ کے بعد بھی کافی دیر تک کانوں میں درد ہوتا ہے اس کی کیا وجہ ہے اور اس کا کوئی علاج؟

ڈاکٹر

ہوا کے دباؤ میں فرق سے کانوں پر زیادہ دباؤ آ جاتا ہے اور درد محسوس ہوتی ہے۔ یہ ایک عمومی سا معاملہ ہے۔ کچھ بھی کھانے پینے کی ضرورت نہیں صرف ایک کام کریں منہ بند کر کے ہاتھ سے ناک بھی بند کر کے زور سے سانس کی ہوا باہر نکالنے کی کوشش کریں۔ دو ایک بار ایسا کرنے سے کانوں پر دباؤ ختم ہو جائے گا۔

بونی بچہ

اس کی پوٹی ہی نہ نکل جائے

ڈاکٹر

ہاں میں بتانا بھول گیا تھا کہ جسم کے سارے شگاف بند رکھنے ہیں پھر بھی قابو نہ رہے تو جہاز کے ٹوائٹ میں چلے جائیں۔

بھائی جان ندیم اشرف سٹرک ایسڈ کاربونک ایسڈ کے ساتھ مل کر قطعاً کوئی ایسا خطرناک مرکب نہیں بناتا جس سے موت واقع ہو جاتی ہو۔ دوم آم میں کل پانچ قسم کے تیزاب پائے جاتے ہیں جو سبھی نہ صرف صحت کے لئے اچھے ہوتے ہیں بلکہ ان کی کمزور کیمسٹری بالکل کولڈ ڈرنک کے ساتھ مل کر خطرناک کھیل نہیں کھیلتی۔

میں نے دو برس قبل بھی اس پوسٹ پر وضاحت ڈالی تھی لیکن سوشل میڈیا کے نقار خانے میں طوطی کی کون سنتا ہے۔ پاکستان کی طرح بھارتی پوسٹ میکرز بھی پرلے درجے کے جھوٹے ہیں۔

ہاں جو کیمیکل حقیقت میں خطرناک ہے اس کا ذکر ہی نہیں۔ اور وہ ہے کولڈ ڈرنک میں موجود سولہ چیچ زہریلی سفید چینی اور آم میں موجود 15 فیصد چینی (گلوکوز 60 فیصد اور فرکٹوز 40 فیصد)۔ فرکٹوز خطرناک نہیں کیونکہ اسے ہضم ہونے کے لئے انسولین کی ضرورت نہیں پڑتی۔ آم اور کوڈ ڈرنک کا کمینیشن البتہ کینسر، ذیابیطیس، تیزابیت، موٹاپہ، یادداشت کا چلے جانا، بچوں میں آئی کیو کم ہونا اور دیگر چار بیماریوں کا باعث بنتا ہے مگر فوری موت ہر گز نہیں۔ بچوں بڑوں کے لئے غذا میں سفید چینی یا مصنوعی میٹھا منع کرنا چاہئے بجائے ایسے ترابع کا ڈننے والی پوسٹوں کے۔

🐔 7. غذائی شعور 1257 🐔 FDRC 🚲

عورت میں ویجاٹنل انفیکشن کی کیا وجوہات ہو سکتی ہیں

ڈاکٹر

استنبج کے دوران عورت کا اسی آلودہ ہاتھ سے وجائنا کو مس کرنے سے پاخانے کے جراثیم بھی داخل ہو جاتے ہیں۔

8. غذائی شعور 1258 FDRC 🐔 🚲

تمام حکیم اور ہو میو پیٹھ سینہ گزٹ چلاتے ہیں ان کا کوئی بھی ایسا مرکز یا ادارہ نہیں جہاں سائنسی انداز میں تحقیق ہوتی ہو۔ یہ سب ان کا ذاتی وجد ان ہے جس کی یہ سائنسی توجہ تک پیش نہیں کر سکتے۔ حکماء تو آج تک سرد گرم غذاؤں کی اصلاح پر مجھ جیسے بندے کو بھی قائل نہیں کر سکے۔ جن ٹی وی پروگرامز پر یہ حضرات آج بیٹھے نظر آتے ہیں انہیں میں مدتوں پہلے صرف اس لئے چھوڑ چکا ہوں کیونکہ ان پروگرامز کے کرتادھر تاپر لے درجے کے ان پڑھ ہوتے ہیں۔ ان کا مقصد ان پڑھ عوام سے داد یا ریٹنگ لینا ہوتا ہے علم کی ترسیل ہر گز ان کے مقاصد میں شامل نہیں۔

9. غذائی شعور 1259 FDRC 🐔 🚲

Similar was my opinion in terms of a blow to food Security. For instance, first import wheat and earn commission then export to 🤔 earn profit

10. غذائی شعور 1260 FDRC 🐔 🚲

سیریز دوم: غذا اور صحت

کورونائیکسین کے منفی اثرات شروع
 ہارٹ اٹیک، برین ہیمرج اور فالج ہونے لگا
 ویکسین بنانے والی کمپنی بھی مان گئی
 لاکھوں پاکستانیوں کو لگنے والی ایسٹرا زینیکا بنانے والی کمپنی کا برطانوی ہائیکورٹ میں بیان
 پاکستان میں بھی خطرے کی گھنٹی بج گئی۔

DIET AND HEALTH AG

1. غذائی شعور 1261 FDRC 🐔 🚴

کوئی بھی میٹھا کبھی خالی پیٹ نہ لیں ورنہ میٹھے کے نشے کا شکار ہو جائیں گے۔ پہلے کچھ صحت مند غذا کھا لیں پھر کچھ دیر بعد میٹھا بھی لے لیں۔ اسی لئے سویٹ ڈش کا رواج کھانا کھانے کے بعد پڑا تھا۔

2. غذائی شعور 1262 FDRC 🐔 🚴

کلرز (رنگوں) کے مختلف گریڈ ہیں، فوڈ گریڈ اس حد تک نقصان دہ نہیں ہیں جتنے مہلک انڈسٹریل گریڈ ہیں اور ہماری بد قسمتی یہی ہے کہ سستے ہونے کی وجہ سے کھانے پینے کی چیزوں میں لوگ ٹیکسٹائل انڈسٹریل گریڈ کلرز استعمال کر کے قوم کو کینسر، معدہ، جگر اور گردے کے امراض سے مار رہے ہیں۔ ہو سکتا ہے تربوز کے ساتھ بھی یہ واردات چل رہی ہو مگر دھیان رکھیے کہ یہ ڈاکٹر عفان از خود بھی وارداتیا ہے۔ اسے بھی عوامی بھلائی کی بجائے ریڈنگ، ویوز اور یو ٹیوب چینل کی کمائی کا مرض لگ چکا ہے

3. غذائی شعور 1263 FDRC 🐔 🚴

تربوز کا معاملہ ایک طرف...

باقی چھوڑیں صرف یہ بتائیں دودھ میں پانی ملا تے ہیں یا نہیں 🙄

محترمہ کس زمانے کی بات کر رہی ہیں؟ پانی تو پھر بھی غنیمت ہے اب تو لاہور میں مصنوعی دودھ ہی میسر ہے۔

فارمولا:

31 لٹر پانی + تین کلوچین سے درآمدہ خشک لسی + ایک لٹر کھانے کا گھی تیل + ایک کلو سرف یا کوئی بھی ڈٹرجنٹ + ایک کلو یوریا کھاد = ایک من دودھ تیار۔ ڈیڑھ سو روپے لٹروالا 😊

🚲 FDRC 🐔 1264 غذائی شعور 🍳

* مختلف اشیاء میں ملاوٹ پکڑنے کے بہت ہی آسان طریقے *

آج کل ہر کھانے اور چیز میں ملاوٹ کا ہونا ایک عام سی بات بنتی جا رہی ہے۔ چند روپوں کے لئے انسانیت سے کھیلنے والے یہ ظالم لوگ اس چیز کا بھی خیال نہیں کرتے کہ ان کے اس قابلِ مذمت عمل سے لوگوں کی زندگیاں خطرے میں پڑ سکتی ہیں۔

■ چائے

پتی کو ٹھنڈے پانی میں ڈالیں اور اگر پانی کا رنگ براؤن ہو جائے تو جان لیں کہ آپکی چائے میں ملاوٹ ہے۔

■ فروزن مٹر

سیریز دوم: غذا اور صحت

اگر مٹروں کو فریز کر دیا جائے تو وہ محفوظ ہو جاتے ہیں۔
لیکن کچھ کمپنیاں انہیں لمبے عرصے تک محفوظ رکھنے کے لئے ایک ایسا کیمیکل استعمال کرتی ہیں جو کہ ہمارے لئے بہت ہی خطرناک ہے۔
اگر فریج سے نکال کر مٹروں کو پانی میں ڈالا جائے اور پانی کی رنگت سبز ہو جائے تو فوری طور پر ان مٹروں کو تلف کر دیں۔

■- ثابت دار چینی

ثابت دار چینی کی ڈنڈیوں کو اپنے ہاتھوں پر رکھ کر توڑیں۔ اگر آپکے ہاتھ رنگدار ہو جائیں تو یہ ڈنڈیاں ملاوٹ زدہ ہیں۔

■- ثابت ہلدی

یہ مت سمجھیں کہ آپ ہلدی کی جڑیں استعمال کر کے خالص ہلدی استعمال کر رہے ہیں کیونکہ یہ بھی ملاوٹ زدہ ہو سکتی ہیں۔

ہلدی کی جڑوں کو کاغذ پر رکھیں اور تھوڑا سا ٹھنڈا پانی ڈالیں۔
اگر کاغذ پیلا ہو جائے تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ ہلدی کی جڑیں جعلی ہیں۔

■- سیب

کچھ لوگ سیب کو چمکدار بنانے کے لئے اس پر پالش کرتے ہیں۔

اگر سب کے کاٹنے کے دوران اسکے اوپر سے سفید چیز اترے تو یہ اس بات کی نشانی ہے کہ اس پر ویکس لگایا گیا ہے۔

■- ثابت کالی مرچ

اگر ثابت کالی مرچ چمکدار ہو اور اس میں سے کیر و سین آئل کی بدبو آرہی ہو تو یہ ملاوٹ زدہ ہے۔

■- زیرہ

اگر آپ زیرہ کو اپنے ہاتھ پر رکھ کر پیس یا رگڑیں اور آپ کی ہتھیلی سیاہ ہو جائے تو یہ زیرہ ملاوٹ شدہ ہے۔

■- دودھ

اگر دودھ میں ڈٹرنٹ کی ملاوٹ جانی ہو تو 10 ملی لیٹر پانی اور 10 ملی لیٹر دودھ لے کر ملائیں اور اگر دودھ پر جھاگ آجائے تو یہ اس بات کی نشانی ہے کہ دودھ میں ڈٹرنٹ کی ملاوٹ ہے۔

■- سوکھا دھنیا

اس مصالے میں اگر چورے کی ملاوٹ کے بارے میں جاننا ہو تو سوکھے دھنیے کو پانی میں ڈالیں، جو چیز بھی پانی کے اوپر ابھرے گی وہ چورہ ہو گا۔

■- ناریل کا تیل

اس تیل کو فریج میں رکھیں جو چیز جم جائے گی وہ ناریل کا تیل ہے اور جو مائع رہ جائے گا وہ ملاوٹی اجزاء ہیں۔

■- شہد

روٹی میں شہد کو بھگوئیں اور اب اس روٹی کو آگ لگائیں، اگر باسانی آگ لگ جائے تو شہد خالص ہے اور اگر 'چٹچڑ' کی آواز آئے تو اس میں ملاوٹ ہے۔

■- سرخ مرچ

سرخ مرچ کو پانی کے گلاس میں ڈالیں، اگر یہ رنگ چھوڑ جائے تو سرخ مرچ ملاوٹ شدہ ہے۔
ہر عمل اللہ رب العزت کی رضا کے لیے آئیے اور آپ اپنے آپ کو اور اپنے ارادوں کو اللہ کی پناہ میں دے دیں
خود میں اور معاشرے میں تبدیلی لانے کی کوشش جاری رکھیں.....

🚲 FDRC 🐔 5. غذائی شعور 1265 🐔

10 Foods That Keep Your Arteries Clean

1. Garlic

Garlic is very beneficial for reducing blood pressure and treating clogged arteries. According to studies, garlic can help treat and prevent atherosclerosis and reduce the risk of heart attacks and strokes by 50%.

2. Sesame seeds

Consume sesame seeds to unclog arteries and prevent atherosclerosis. It is considered that sesame seeds are rich in fatty acids, which hinder the formation of atherosclerosis lesions and reduce high levels of cholesterol and triglycerides.

3. Turmeric

Turmeric is beneficial for reducing high cholesterol and preventing plaque accumulation in the arteries. It possesses numerous health benefits. Due to its high content of curcumin, turmeric can treat heart diseases.

4. Ginger

Thanks to its anti-inflammatory and anti-oxidative properties, gingerols and shogaols, compounds found in ginger, can prevent plaque accumulation and reduce the risk of heart diseases. Moreover, they can help unclog arteries and reduce cholesterol levels.

5. Cinnamon

Cinnamon is beneficial for treating atherosclerosis and reduce the risk of heart disease. A 2003-study showed that daily consumption of cinnamon can lower high levels of triglycerides, cholesterol, and glucose.

6. Pomegranate juice

Pomegranate juice is rich in antioxidants and punic acid, which can help unclog arteries, prevent plaque formation, and treat atherosclerosis.

7. Lemon

Lemon can help reduce cholesterol levels and prevent oxidative damage. Due to its high content of vitamin C, lemon can relieve inflammation, reduce high levels of cholesterol, prevent platelet aggregation, and enhance arteries.

8. Fermented cabbage

Studies confirmed that fermented cabbage can significantly treat atherosclerosis.

9. Cayenne pepper

Cayenne pepper is rich in capsaicin, which is beneficial for heart health. Moreover, it enhances blood circulation, reduces high

levels of cholesterol, and lowers the risk of heart attacks and strokes. It can also prevent vascular and pulmonary complications related to HAART drugs.

10. Ground flaxseeds

Ground flaxseeds are rich in fiber that can unclog arteries. Moreover, flaxseeds contain alpha-linoleic acid, which relieves inflammation and reduces high blood pressure.

🚲 FDRC 🐔 6. غذائی شعور 1266 🐔

Habib Mujtaba Gorski

حضور ولائتی انڈے کی غذائیت بارے اپنی معلومات درست کر لیں۔ آپ جو سمجھ رہے کہ دیسی انڈے میں غذائیت زیادہ ہے قطعاً درست نہیں۔ میں اپنے ایم ایس سی کے مقالے (1984ء) میں ثابت کر چکا ہوں کہ ایک ولائتی انڈا دیسی انڈے سے 3.5 گنا زیادہ قدر رکھتا ہے۔ اس تقابل میں سال بھر میں مرغی کے انڈوں کی اوسط، انڈے کا وزن، جسامت، قیمت، ذائقہ اور غذائی اجزاء جیسے چھ تغیرات variables چنے گئے تھے۔ میں نے اپنی تحقیق اخبارات میں بھی چھپوائی تھی جن کے تراشے میرے پاس اب بھی محفوظ ہیں۔

🚴 FDRC 🐔 7. غذائی شعور 1267 🐣

The Best Milk

Scientists are using bovine genes to produce cow-free milk with original taste and nutrition. 🧪

Scientists and biotech companies are harnessing genetic engineering to produce milk without cows, replicating milk's key proteins like casein and whey through yeast and plant-based methods. This innovative approach aims to reduce environmental impact, eliminate animal virus risk, and overcome antibiotic use in dairy farming. Companies like Remilk and Alpine Bio are making strides, with Remilk engineering yeast to produce beta-lactoglobulin and Alpine Bio engineering soybeans to produce casein. While challenges like cost competitiveness and consumer adoption remain, this technology has the potential to transform the dairy industry and offer a sustainable alternative for milk production.

بہترین دودھ

* سائنس دان اصل ذائقہ اور غذائیت کے ساتھ گائے سے پاک دودھ تیار کرنے کے لیے بوائین جینز استعمال کر رہے ہیں۔ 🧑🏻🔬 * سائنس دان اور بائیوٹیک کمپنیاں گائے کے بغیر دودھ پیدا کرنے کے لیے جینیاتی انجینئرنگ کا استعمال کر رہی ہیں، دودھ کے اہم پروٹین جیسے کیسین اور چھینے کو خمیر اور پودوں پر مبنی طریقوں سے نقل کر رہی ہیں۔ اس جدید طریقہ کار کا مقصد ماحولیاتی اثرات کو کم کرنا، جانوروں کے وائرس کے خطرے کو ختم کرنا اور ڈیری فارمنگ میں اینٹی بائیوٹک کے استعمال پر قابو پانا ہے۔ Remilk اور Alpine Bio جیسی کمپنیاں ترقی کر رہی ہیں، Remilk انجینئرنگ خمیر کے ساتھ بیڈلیکٹو گلوبلین اور الپائن بائیو انجینئرنگ سویا بین کیسین تیار کرنے کے لیے۔ اگرچہ لاگت کی مسابقت اور صارفین کو اپنانے جیسے چیلنجز بدستور موجود ہیں، یہ ٹیکنالوجی ڈیری انڈسٹری کو تبدیل کرنے اور دودھ کی پیداوار کے لیے ایک پائیدار متبادل پیش کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

🐔 8. غذائی شعور 1268 FDRC 🚲

مناظر بھائی مجھے اپنے میڈیا کی سمجھ نہیں آتی کہ کیا انہیں ماہرین دستیاب نہیں یا ماہرین ان کے چینل پہ آنا پسند نہیں کرتے جو ان جیسے ادھورے لوگ میڈیا پر پیش کر دیئے جاتے ہیں جنہیں خود بھی معاملات کی کچھ زیادہ خبر نہیں ہوتی۔

میں نے لگ بھگ تیس برس قبل مصنوعی دودھ پر اپنی تحقیق مکمل کر کے کوئی بیس برس پہلے چھپوا بھی دی تھی جسے آپ اوپر کی پوسٹ میں دیکھ بھی سکتے ہیں۔ نیز دودھ، گوشت، انڈے، پھلوں، سبزیوں کے فارم فریش اور کھانے کی میز تک آنے (Farm to Fork) کے دوران جو قدرتی

تبدیلیاں آتی ہیں بمعہ ملاوٹ ان سب کو اپنی کتاب "غذائی علاج" میں 2022ء میں چھاپ دیا تھا۔ ایک ہزار کی تعداد میں یہ کتاب ہاتھوں ہاتھ بٹ گئی تھی اور اس کی محض ایک لائبریری کاپی ہی بچی ہے۔ اب اس کا اگلا ایڈیشن بھی تیار ہے۔ نیز ایسی سبھی حقائق میں اپنے یوٹیوب چینل "Think Tank Ecocare" پر بھی پیش کر چکا ہوں۔

[illegible]

Dr Sultan Mahmood: [7/2, 14:47] شکر یہ۔ میں نے حوالے کے طور پر اپنی آنے والی کتاب کے چند صفحات جو دودھ بارے تھے، پیش کر دیئے ہوئے ہیں۔

نیز میں ملک میں غذائی تحفظ (غذائی پیداوار + ماحولیات) کا اکلوتا پریکٹیشنر ہوں اور ڈرنے مرنے والے دن پیدا ہی نہیں ہوا تھا۔ کبھی ملاقات ہوئی تو گپ شپ چلے گی۔

مناظر

آپ ہمارے ساتھ تو جب بھی ملے، آپ نے پانی سے آگے بات بڑھنے ہی نہیں دی کبھی۔۔۔ بحر حال جلد ملتے ہیں اور آپ کے تمام تراوصاف سے جانکاری حاصل کر کے آپ کو متعلقہ مواقع پر زحمت دینے کی منصوبہ بندی کرنے کی کوشش کریں گے۔۔۔

🐔 9. غذائی شعور 1269 🐔 FDRC 🚲

اگر تو حضرت علی کے فرمان کے مطابق کہ "یہ نہ دیکھو کون کہہ رہا ہے یہ دیکھو کہ کیا کہہ رہا ہے" کسی علمی اور غذائی شعور کو تقویت دینے کے نکتہ نظر سے نیوٹریشنسٹ عظمت کی باتیں سنی ہوں تو شاید ایسا مضائقہ نہیں لیکن یہ بات بھی ذہن میں رہے کہ عظمت کو نیوٹریشنسٹ لاہور نے نکال باہر کیا ہوا ہے کیوں کہ اس کے دعوے کے مطابق ماسٹر اور پی ایچ ڈی کی میکسیکو سے حاصل کردہ دونوں ڈگریاں جعلی ثابت ہو گئی تھیں۔ اس شخص کی عادت ہے کہ عوام کی بجائے خواص کو اپروچ کر کے اپنا کلینک چلاتا ہے اور بڑی رقم چھاپتا ہے بلکہ مذکورہ کلپ میں بھی اس نے کسی نگہری

سفارش یار قم کے عوض عمران ریاض کو پکڑا ہے جس کے سابقہ دور میں فالوورز غالباً "کروڑوں میں تھے۔

🐔 10. غذائی شعور 1270 FDRC 🚲

[7/13, 10:20] Vet Sajjad Bukhari:

For Dr. Sultan Mahmood consideration please

میرے دوست نے امریکہ سے یہ میسج بھیجا ہے انکی بیٹی کو دردوں کا مسئلہ ہے۔ آپ اس کے لئے کچھ کر سکتے ہیں کیا؟

Shah Jee, the disease is called LUPUS . It is also called systemic lupus erythematosus. Does not have specific Urdu or Arabic names. Allah knows all

[7/13, 10:21] Vet Sajjad Bukhari:

*جی ایسا ہی ہے۔ خصوصاً جوڑوں کا درد اور سوجن۔ اب تو دوائیوں کے سائیڈ ایفیکٹ جگر، مید اور گردوں پر بھی ہو رہا ہے۔ اس کے بچاؤ کیلئے اور دوائیاں بھی کھاتی ہے۔

ڈاکٹر

شاہ جی ہمارے ساتھیوں کی پریکٹس کے مطابق ایلوویرا کی امریکن ورائٹی barbadensis
miller کا گودا مسلسل چھ ماہ کھانے میں دینا پڑے گا دو چھ روزانہ۔ بشرطیکہ یہ کم سے کم تین سال
عمر کے پتے سے لیا گیا ہو جس کی درمیانہ چوڑائی تین انچ اور درمیانی موٹائی ایک انچ ہو۔

میرے علم کے مطابق امریکن کمپنی "جی این سی" اور چینی کمپنی "گرین ورلڈ" اسے نینو ٹیکنالوجی
کی بنیاد پر تیار کرتی ہے۔

DIETCARE & HEALTH E

1۔ پاکستان میں انڈہ کھانے کی سالانہ فی کس اوسط 90 انڈے ہیں جبکہ ترقی یافتہ ممالک میں 320 انڈے ہیں۔

2۔ چینی لینے کا نشہ کو کین سے بڑھ کر ہے۔
(عالمی تحقیقی رپورٹ)

3۔ گنے کے اندر والا سفید ریشہ یعنی pith بھی انہی خصوصیات کا حامل ہے مگر اب ملتا کہاں ہے۔
میری پہلی ایم ایس سی (فوڈ اینڈ نیوٹریشن) میں ہمارے استاد محترم ملک یعقوب صاحب نے گنے کی پتھر پر ریسرچ کرائی اور ایک تحقیقی مقالہ بھی وجود میں گیا 1985 میں۔

4۔ یہ پوسٹ سو فیصد جھوٹ کا پلندہ، غیر سائنسی اور ذاتی پسندنا پسند پر مبنی ہے۔ میرا 40 سالہ علم کہتا ہے کہ برا نکلا اور ولایتی انڈے کی غذائی ویلیو دیسی مرغی و دیسی انڈے سے پانچ گنا زیادہ ہے۔ میں ڈاکٹر امجد علی کو چیلنج دیتا ہوں کہ سائنسی تحقیق کو سامنے رکھتے ہوئے مناظرہ کر لیں۔

ڈاکٹر سلطان محمود

5۔ اشمیل ہاشی

وزن کم کرنے میں براؤن شوگر ٹھیک رہے گی؟؟

ازڈاکٹر سلطان محمود

براؤن شوگر میں بھی سفید چینی جتنے کیمیکل اور حرارے ہوتے ہیں اور مہنگی بھی زیادہ ہے۔ اگر واقعی میٹھا چھوڑ نہیں سکتی تو پھر بہتر ہے کہ شکر استعمال کی جائے۔ جس کی قیمت اور حرارے نیز کیمیکلز بھی کم ہیں عام چینی سے۔

6۔ دوستوں کے لئے اس وڈیو کا ترجمہ کرنا چاہ رہا تھا مگر 'مصروفیت' آڑھے آگئی ہے۔ صرف اتنا کہوں گا کہ ماہرین غذا عالمی برانڈز نے خرید رکھے ہیں جو دس بیماریوں کی جڑ یعنی چینی کے بارے کیمو فلج کرتے رہتے ہیں مثلاً "صرف مائلوہی کو لے لیں اس پر جو لکھا ہے وہ سچ ہے مگر کوئی پڑھتا کب ہے؟ اگر کیکلو لیٹر پکڑ کر حساب لگائیں تو اس میں 40 فیصد چینی ہے۔

7۔ اشمیل ہاشمی

میں مکی کی روٹی بناتی ہوں اس میں دو چمچ مکی کا آنا ایک چمچ گندم کا مکس کرتی ہوں کیا اتنا گلوٹن ٹھیک ہے؟؟

ازڈاکٹر سلطان محمود

یہ گلوٹن فری تو نہ ہوا ناں کیونکہ گلوٹن مکئی سمیت تمام اناجوں میں ہوتا ہے۔

اشمل ہاشمی

مکئی میں کب ہوتا ہے۔ مکئی تو گلوٹن فری اناج میں آتا ہے

ازڈاکٹر سلطان محمود

گلوٹن فری غذاؤں میں پھل، سبزیاں، پھلیاں، تمام گوشت، دودھ، دہی، مشروبات، مصالحے وغیرہ شامل ہیں۔ بظاہر ہاں مگر جن لوگوں میں بڑی آنت اور مقعد کے مسائل ہوں وہاں مکئی بھی گلوٹن جیسا اثر کرتی ہے۔ جیسا کہ مل اور چکی والوں کی عادت ہے کہ سٹارچ مہنگا بیچنے کی کوشش میں مکئی سے بھی سٹارچ نکالتے ہیں تو بقایا مکئی میں 30 تا 60 فیصد تک گلوٹن بڑھ جاتا ہے۔

8۔ جب نوڈل اتھارٹی ٹو لنٹن جیسی مارکیٹوں پر چھاپے نہیں مارتی تھی تو مردہ جانوروں کا گوشت اور مصنوعی دودھ کہاں جاتا تھا؟ 😞 ان شہروں کا کیا حال ہے جہاں یہ اتھارٹی موجود ہی نہیں؟

DSM

9۔ از اشمل ہاشمی

am] FBF Ashmal Hashmi 7:27, [11 / 02
کچھ خاص گروہ کی طرف سے سائنس کے نام پر کچھ عجیب و غریب باتیں سننے کو ملی ہونگے جیسے دودھ نقصان دہ ہے تو آپ لوگ سوچ رہے ہونگے کہ اس کے پیچھے کیا مقصد ہو سکتا ہے تو لیجئے ایک تحریر ذرا پرانی ہے اس کو پڑھ کر آپ ان جیسے بہت سے گروہ کا

چند سال پہلے کی بات ہے میں دبئی میں ہنگری یورپ کی ایک کمپنی میں کام کرتا تھا، وہاں میرے ساتھ ہنگری کا ایک انجینئر میرا کو لیگ تھا، اُس کے ساتھ میری کافی بات چیت تھی،

ایک دن ہم لوگ پیکٹ والی لسی پی رہے تھے، جسے وہاں مقامی زبان میں لبن بولتے ہیں،

میں نے اسکو بولا کہ یہ لسی ہم گھر میں بناتے ہیں، وہ بڑا حیران ہوا، بولا کیسے،

میں نے اسے کہا کہ ہم لوگ دبئی سے لسی اور مکھن نکالتے ہیں، وہ اور بھی حیران ہو گیا، کہنے لگا یہ کیسے ممکن ہے، میں نے بولا ہم گائے کا دودھ نکال کر اسکا دہی بناتے ہیں، پھر صبح مشین میں ڈال کر مکھن اور لسی الگ الگ کر لیتے ہیں، یہ ہاتھ سے بھی بنا سکتے ہیں،

وہ اتنا حیران ہوا جیسے میں کسی تیسری دنیا کی بات کر رہا ہوں، کہتا یہ باتیں میری دادی سنایا کرتی تھیں،

کہنے لگا میری بات لکھ لو تم لوگ بھی کچھ سالوں تک آرگینک چیزوں سے محروم ہونے والے ہو، میں بولا کیسے،

کہتا، ہنگری میں بھی ایسے ہوا کرتا تھا، پھر ساری معیشت یہودیوں کے ہاتھ میں آ گئی،

انتظامی معاملات بھی یہودیوں کے ہاتھ میں آ گئے،

انہوں نے کوالٹی اور صحت کے حوالے سے میڈیا پر کمپنیں چلائی، اور جتنی بھی آرگینک چیزیں تھیں انکو صحت کے حوالے سے نقصان دہ قرار دے دیا،

جیسے کھلا دودھ، کھلی روٹی، گوشت، ہوٹل، فروٹ، وغیرہ وغیرہ،

اب کیا ہوا، برانڈ متعارف ہو گئے، جو انٹرنیشنل لیول کے معیار کے مطابق،

گوشت سپلائی کرنے والی کمپنیاں مارکیٹ میں آگئیں، انکا گوشت ڈبوں میں اچھی خوبصورت پیکنگ کے ساتھ ملنے لگا،

اور جو عام بیچنے والے تھے، ان پر اداروں کے چھاپے پڑنے لگ گئے میڈیا پر انکو گندہ کیا جانے لگا، نتیجہ کیا نکلا، گوشت کا کام کرنے والے چھوٹے کاروباری لوگوں کو روزگار سے ہاتھ دھونا پڑا، اور جو تھوڑے سرمایہ دار تھے، گوشت سپلائی کرنے والی کمپنیوں نے انکو اپنی فرنیچر سز دے دیں، اب وہ کمپنیوں کا گوشت فروخت کرنے لگے،

عام قضائی گوشت والا جانور لے کر ذبح کر کے گوشت صاف کر کے بیچتا، بڑی بے ایمانی کرتا تو، گوشت کو پانی لگالیتا، اور کمپنیاں کیا کرتیں، وہ کسی کو نہیں پتہ، پورا جانور مشین میں ڈالتے، اسکا قیمہ قیمہ کرتے گوبر اور آنتوں سمیت!! پھر اس میں کیمیکل ڈال کر صاف کرتے، اسکو لمبا عرصہ تک محفوظ کرنے کے لیے اور کیمیکل ڈالتے، پھر اسکے مختلف سائز کے پیس بنا کر پیک کر کے مارکیٹ میں ڈال دیتے اور لوگ برانڈ کے نام پر خریدتے، باہر رہنے والوں کو گوشت کمپنیوں کا اچھی طرح سے اندازہ ہو گا!!

اسی طرح دودھ والوں کے ساتھ بھی کیا؛ پہلے انکو مارکیٹ میں گندہ کیا میڈیا پر کمپین چلا کر، پھر انکو اپنی فریج ناز دے دیں، اور اپنا دودھ بیچنا شروع کر دیا،

اب مجھے یہ بتائیں، کہ جو دودھ عام اور چھوٹے فارمر سے آتا ہے، جو کسی قسم کا کیمیکل نا تو جانور کو کھلاتا ہے، اور نہ دودھ میں کوئی کیمیکل ڈالتا ہے، زیادہ سے زیادہ کیا کرے گا، پانی ڈال لے گا، زیادہ ڈالے گا تو وہ بھی لوگوں کو پتہ چل جائے گا،،

اور جو نیسلے ملک پیک اور دوسرے ٹیڑا پیک والے ہیں وہ دودھ کو لمبے عرصہ رکھنے کے لیے کیا کیا کیمیکل ڈالتے ہیں، اور فارموں میں کیا کیا جانوروں کو کھلاتے ہیں،،

وہ دودھ صبح ہے یا کسان والا؟؟

دہئی میں دودھ کی ایکسپائری ڈیٹ جتنی زیادہ ہوگی اتنا زیادہ کیمیکل ہوگا، اور اتنی قیمت کم ہوگی،

ایک ہی کمپنی کا دودھ اگر ٹیڑا پیک میں خریدیں گے تو، تین درہم فی لیٹر قیمت ہے،، اسی کمپنی کی بوتل فریش والی خریدیں گے تو چھ درہم لیٹر اور آج کل آرگینک دودھ بھی مارکیٹ میں آگیا ہے، جو چودہ درہم فی لیٹر ہے،

مجھے یہ بتائیں، کہ سیدھا دودھ نکال کر چودہ درہم کا بک رہا ہے تو کیا ضرورت ہے، بیکنگ کر کے تین درہم کا بیچنے کی،،؟؟

لوگ اب آرگینک کے پیچھے بھاگتے ہیں اور ہم بدقسمت برانڈ کے پیچھے پڑ گئے ہیں،

سیریز دوم: غذا اور صحت

اب پاکستان میں بھی بڑے بڑے ڈیری فارم بن رہے ہیں، اور ہر دوسرے روز حکومت دودھ والوں پر چھاپے مار رہی ہوتی ہے، اور میڈیا پر دکھا رہی ہوتی ہے، کہ دودھ میں یہ ملایا وہ ملایا،، سٹرنگ آپریشن کیے جا رہے ہوتے ہیں،،

اوبھائی، اگر کاروائی کرنی ہے تو میڈیا پر شور مچانے کی کیا ضرورت ہے، کیوں لوگوں کا اعتبار اٹھانے کے لیے ذہن تبدیل کر رہے،

عائشہ ممتاز صاحبہ کو لاونج کیا گیا، انہوں نے بڑے چھاپے مارے دودھ ضائع کیا، میڈیا میں انکو ہیرو بنایا گیا،، کیوں؟؟؟

کیونکہ، جلدی حمزہ ڈیری فارم اور میاں منشاء ڈیری فارم کا دودھ مارکیٹ میں آنے والا ہے،

پچھلے دنوں میں پڑھ رہا تھا کہ لاہور میں خالص دودھ کی مشینیں لگیں گی، پیسے ڈال کر خالص دودھ لو، دودھ سیدھا حمزہ ڈیری سے آئے گا،،

چھوٹے فارمز کے اوپر موت منڈلا رہی ہے، جلد ہی اپنی موت مریں گے،، اور عوام کیمیکل کھانے کے لیے تیار ہو جائے،

شوگر، کاٹن، پیپر، سریا، اسٹیل، سیمنٹ، کنسٹرکشن پر قبضہ کے بعد اب ڈیری پر قبضہ کیا جا رہا ہے، غیر معیاری دودھ کارونا اور محکمہ فوڈ کی میڈیا پر ڈرامہ بازیاں، یہ سب میاں منشاء اور حمزہ شہباز کے ڈیری فارم کے دودھ کو مارکیٹ میں لانے کی تیاریاں ہیں،

پہلے عوام کا عام کھلے دودھ سے اعتماد اٹھایا جائے گا، پھر اپنے پیکنگ والے کیمیکل بھرے دودھ کو آفیشل محکمہ فوڈ سے پاس کروا کے ٹی وی کے ذریعے اسکی خوبیاں بیان کر کے عوام کے ذہن تبدیل کیے جائیں گے، پھر اپنا دودھ عوام کے معدے میں اور عوام کا پیسہ اپنی جیب میں،

ہمارا دودھ گیا، عوام جانے اور ڈاکٹر جانیں۔!!

منقول

از ڈاکٹر سلطان محمود

am: SM9:02,[11/02] یہ مضمون سیاسی نقطہ نگاہ سے لکھا گیا ہے لہذا جزوی طور پر درست ہے۔ ویسے حمزہ شہباز نے گورنمنٹ ڈیری کو جس طرح قبضے میں لیا تھا غالباً "1998 میں اس کا میں گواہ ہوں۔ تب میں پی اینڈ ڈی سیل پنجاب میں تھا جب محکمہ لائیو سٹاک کے ہلہ ملک پلانٹ سکینڈل والے 14 افسران کو حراست میں لیا گیا جن میں سے ڈائریکٹر پنجاب لائیو سٹاک پراجیکٹ شیخ --- صاحب دوران حراست ہی انتقال کر گئے تھے۔ اس آڑ میں حمزہ شہباز نے ہلہ ملک کی پوری مشینری پر قبضہ کر لیا تھا۔ ایشین ڈویلپمنٹ بنک کے اس پراجیکٹ میں بھی 6 ماہ کنسلٹنٹ رہ چکا ہوں فروری تا اگست 1997۔

10۔ محکمہ لائیو سٹاک پنجاب کے مندرجہ ذیل اعداد و شمار سے ظاہر ہے کہ پاکستان میں ہر شخص کے لئے روزانہ قریباً "ایک پاؤ دودھ زبانی کلامی موجود ہے۔ ذہن میں رہے کہ یہ اوسط کا کھیل یا نمبر گیم ہے۔ یعنی اگر 10% امیر لوگوں کو دو لٹروں والا دودھ کا جگ فی کس روزانہ ملے، 20% متوسط شخص

سیریز دوم: غذا اور صحت

کو 300 ملی لٹر والا گلاس روزانہ، 30% غریب کو 70 ملی لٹر یا 7 چمچ نیز 40% خط غربت سے نیچے والے کو بالکل دودھ نہ ملے تو پھر بھی یہ اوسط یہی یعنی ایک پاؤنی کس روزانہ رہے گی۔ اب عملی طور پر یہ تصویر مزید دھندلی ہو جاتی ہے کیونکہ پاکستان میں 30% دودھ سپلائی کا نظام بہتر نہ ہونے کے باعث پیدا ہونے والی جگہ پر ہی ضائع ہو جاتا ہے۔ بالفاظ دیگر اوسطاً "3 چھٹانک دودھ فی کس میسر (available) ہے جبکہ غریب کی دسترس میں 7 چمچ کی بجائے محض 5 چمچ روزانہ ہی بچے۔ خط غربت سے نیچے والا ویسے ہی فارغ سمجھیں 🙏🙏🙏

DIETCARE & HEALTH F

مندرجہ ذیل صاحبان کو کتاب بھیجی ہے

1۔ غلام ربانی

روبی ایڈورٹائزنگ۔ روم نمبر 5 فرسٹ فلور چودھری پلازا چنیوٹ بازار فیصل آباد

03338666678

2۔ عطاء المصطفیٰ ناصر

3۔ امجد حسین وڑائچ

4۔

PAST

1۔ میاں وقار کی ٹیسٹ رپورٹ

اس رپورٹ میں دو چیزیں HDL اور VLDL انتہائی قابل توجہ ہیں۔ چونکہ ٹوٹل کولیسٹرول کا ذکر نہیں لہذا مکمل معلومات کے بغیر تبصرہ ادھورار ہے گا۔ HDL چالیس سے کم ہوں تو دل کا دورہ بچانا کافی مشکل ہوتا ہے اور اگر VLDL ذرا بھی موجود ہوں تو وہ دل کی شریانوں کی اندرونی

دیواروں پر ضرور چپکتے ہیں۔ ٹرائی گلسس اینڈ ز زیادہ ہونا بتاتا ہے کہ جگر درست کام کر رہا ہے بس ہلکا سا over function ہے۔ فوری ٹینشن لینے کی ضرورت ہے۔ لہذا فوراً تین کام کریں۔

1۔ ہر ایک گھنٹہ بیٹھنے کے بعد فوراً "اٹھ جائیں اور پانچ منٹ تیز چلیں۔

2۔ نیم گرم پانی میں لیموں کاٹ کر ڈال دیں اور تھوڑی تھوڑی دیر بعد گھونٹ گھونٹ پیئیں۔ جاگنے کے 18 گھنٹوں میں چار کپ پانی میں ایک لیموں کے بچے ہوئے ٹکڑے چبا جائیں۔

3۔ فوراً یہی ٹیسٹ کسی اچھی لیبارٹری سے دہرائیں مثلاً "شوکت خانم، آغا خان یا لاہور کی PIC سے 12 تا 14 گھنٹے روزے کی حالت میں۔

2۔ کینسر کے خلیوں کو پنپنے کیلئے جسم کی عام ضرورت سے 200 گنا زیادہ گلو کو زچاھیے جو اگر مل جائے تو 13 قسم کے کینسر پیدا ہو سکتے ہیں۔ تمباکو نوشی کے بعد موٹا پاپا کینسر کی دوسری بڑی وجہ ہے۔

3۔ دیسی سمیت تمام گھی نیز گوشت اور دودھ کی چکنائی خون میں بری کولیسٹرول LDL کو بڑھاتی اور اچھی کولیسٹرول HDL کو کم کر کے دل و دماغ کو دہر انقباض پہنچاتی ہیں۔ اگے تہاڑی مرضی



PRESENT

4۔ ہر سال 4 لاکھ سے زائد افراد خوراک و پانی کے جراثیم سے مر جاتے ہیں جنکو جدید جراثیم کش آلے اوزونائزر سے بچایا جاسکتا ہے۔ یہ آلہ اب مارکیٹ میں بھی دستیاب ہے۔ DSM

5۔ لیلہ احمدی نے چینی پروفیسر کا جو لیموں پانی والا مندرجہ ذیل پیغام دیا ہے اسے ہم کم و بیش 20 برس سے کہتے آرہے ہیں۔ دیکھیے ہمارے DIETCARE page پر۔ لیموں پانی کا یہ گلاس ہمیشہ ہماری میز پر موجود رہتا ہے۔ ڈاکٹر سلطان محمود

6. To Sara Khan

There is lot of sense in your opinion regarding business side of corona virus and we can't rule it out absolutely but there is always a door opened for second opinion. My opinion is that it might be a biological weapon against China which will be backfired soon.

This backfire will not be in terms of human death toll but may destroy American economy for the next 2 centuries. As regards your concept of money making, you know business community is always there behind every opportunity.

Nasir Ahmad -7

You are also one of corona experts?

از ڈاکٹر سلطان محمود

میں ہوں تو نہیں مگر وائزولوجی کے مضمون کو کروڑوں سے بہتر جانتا ہوں۔

8۔ کرونا وائرس کے بچاؤ میں ماسک کی اہمیت محض 10% ہے۔ معصوم عوام ہمیشہ الٹی گنگا بہتی ہے

DSM 🤔

ماسک کی اہمیت صرف یہ ہے کہ مریض کے سانس سے باقی لوگ متاثر نہ ہوں، دوم اگر صحت مند کے ہاتھ وغیرہ متاثر ہوں تو وائرس اسی کے جسم میں داخل نہ ہو یا پھر اجتماع میں کسی نامعلوم مریض سے بچاؤ میں یہ مددگار ہو سکتا ہے۔ اور پھر ماسک بھی کونسا صرف N95 کو الٹی گا۔ اگر میسر نہ ہو تو کسی کاٹن کے کپڑے کا خود بنالیں۔ کرونا وائرس سے بچنے کا آسان ترین طریقہ بار بار ہاتھ دھونا ہے مگر ہماری پیاری عوام ایک دم سے panic ہو جاتی ہے اور مر رہی ہے ماسک کے لئے جیسے کہ ماسک ہی کرونا کا علاج ہے۔ یہ بالکل اسے ہی ہے جیسے بانیک سوار ہیلمٹ پہن کر سمجھنے لگ جاتا ہے کہ میں اب تمام قسم کے حادثات سے محفوظ ہو گیا ہوں۔

9۔ امریکی ادارے فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن (FDA) نے چینی نمک اجینو مو تو یعنی مونو سوڈیم گلوٹامیٹ (MSG) کو صحت کیلئے محفوظ قرار دیدیا۔ رپورٹ

10۔ حکیم سجاد زخمی

افسوس بڑے بڑے نامور لوگ عمومی تعلیم تو اپنے بچوں کو ریگولر دلوانا چاہتے ہیں لیکن عظیم ترین فن طب یونانی کی سند بغیر پڑھے لکھے اپنی اولاد کو دلوانا چاہتے ہیں۔

از ڈاکٹر سلطان محمود

بات آپکی بالکل درست ہے مگر اس کا رواج بھی پہلے پہل چند طبیہ کالجوں ہی نے ڈالا تھا۔

DIETCARE & HEALTH G

1۔ امراض دل اور فالج سے بچنے کیلئے غذا، ورزش اور نیند کے دورائے کی اہمیت کے ساتھ ساتھ نیند کے طے شدہ اوقات کی اہمیت اور زیادہ ہے۔ (برگھم اینڈ ویمن ہسپتال نیویارک)

2۔ حکیم سجاد زخمی

طب(((طبیعت(((طیب(((طبابت(((مطب

از ڈاکٹر سلطان محمود

کیا فقرہ بنانا ہے؟ اگر ہاں تو کچھ یوں بنے گا:

طیب طبابت کے لئے مطب میں بر اجماع تھا کہ اچانک طب کی حالت زار کا خیال آتے ہی اس کی طبیعت خراب ہو گئی 😊

3۔ کرونا وائرس کو سوشل میڈیا نے زیادہ 'پھیلایا' ہے ورنہ یہ ایبولا، سارس اور ایڈز سے زیادہ خطرناک ہرگز نہیں۔ صرف ہاتھ دھونے اور پانی پیتے رہنے سے اس سے بآسانی بچا جاسکتا ہے۔

DSM

4۔ ایک گھنٹے کے وقفے سے پانی پیتے رہیں، گلا خشک نہ چھوڑیں اگر گلے تک کرونا وائرس آ بھی جائے تو پھینک دے یا بجائے معدے میں جائے گا جہاں اسے تیزاب مار دے گا
(Courtesy Aamir Baig)

5۔ Samina Rasheed

تھام۔ تھام کو ہم۔ پودینہ کی فیملی سے تعلق رکھنے والی ایک جڑی بوٹی کہہ سکتے ہیں۔ پاکستان میں اسے جنگلی پودینہ بھی کہا جاتا ہے۔
اسکی عمومی خصوصیات میں اینٹی بیکٹیریا اور اینٹی وائرس ہونا شامل ہے۔
کرونا وائرس کے ختم ہونے تک اسکا قہوہ بنا کر لیمن جوس کے چند ڈراپس ملا کر پینے کو اپنی روٹین میں شامل کر لیں۔

(اٹلی سے تعلق رکھنے والی میری کو لیگ کا ایک میسج)

ازڈاکٹر سلطان محمود

جی میم یہ فائدہ مند تو بالکل ہے مگر اس کو ڈھونڈنے وغیرہ کے تردد کی بجائے محض گرم لیموں پانی بھی بے حد مفید ہے جسے وقفے وقفے سے لینے سے حلق کے سبھی جراثیم مر سکتے ہیں۔ کرونا میں اور اسی نوع کے دیگر وائرس ویکٹیر یا خشک گلے سے ٹانسلز اور پھیپھڑوں تک پہنچتے ہیں لہذا یہ سارا ایریا ہر وقت تر رکھنا ضروری ہے۔

6۔ کیا موسم گرما میں کورونا وائرس کا خاتمہ ہو سکتا ہے؟ خالد

از ڈاکٹر سلطان محمود

یہ ایک خیالی ٹوٹکہ ہے۔ اگر ایسا ہوتا تو شدید گرمی میں لتھڑا آسٹریلیا کرونا سے بچا کھڑا ہوتا۔

ہیر ڈرائیر سے 56 ڈگری سینٹی گریڈ یا 133 ڈگری فارن ہائیٹ پر 5 منٹ تک دن میں دو دفعہ صحت مند انسان کے لئے اور 5 دفعہ مریض کے سانس لینے سے کرونا کا خاتمہ ممکن ہے۔

7۔ چین نے اپنے روایتی طریقہ علاج کے ذریعے جڑی بوٹیوں سے براؤن سوپ بنایا ہے جس سے کورونا وائرس کے 95% مریض صحت یاب ہو گئے ہیں۔

8۔ پاکستانی کہتے ہیں کورونا میں جو ہو گا دیکھا جائے گا۔ اس رویے کے ساتھ خدا نخواستہ کچھ ہو گیا تو وہ کسی سے دیکھا نہیں جائے گا۔ خدا کا واسطہ ہے احتیاط کریں۔
(بشکریہ قادر فضل)

9. Shahzad Naveed Jadoon

How nutritionists / nutritions can help to combat against COVID

19?

DR SULTAN MAHMOOD

سیریز دوم: غذا اور صحت

Plenty of vitC up to 2000 mg per day to adults and 300 mg to children below 5.

10۔ حکیم سجاد زخمی بانی طبیب فاؤنڈیشن

کیا کرونا وائرس کے علاج میں پاکستان میں پائے جانے والے 55 سو ادویاتی پودوں اور معدنی و حیوانی ادویات سے علاج ممکن بنایا جاسکتا ہے۔ میری جناب وزیر اعظم پاکستان اور آرمی چیف سے درخواست ہے کہ اس قومی ادویاتی خود انحصاری پالیسی کے نفاذ پر فوراً توجہ مبذول فرمائیں۔

از ڈاکٹر سلطان محمود

برادر آپکا شکوہ سنا ہے لیکن اگر ہمارے پاس 'سائنسی تحقیق' کی اصل روح کو سمجھنے والے اطباء اور ڈاکٹر موجود ہیں تو انکو آپ اپنے پلیٹ فارم پر فعال کر دیں۔ ہماری حکومتیں تو مالی مشکلات کا شکار رہتی ہیں۔

DIETCARE & HEALTH H

1. Mr Budiman GreenWorld I have developed an introduction of GW products and the services thereof in two languages. If agreed, you may use it or improve it so that our message as nutritionist or distributor may become more clear.

Green World is a Chinese company which exports 100% organic food supplements duly approved by FDA of America. In Pakistan 46 products of Green World are being imported to take care of 38 organs of human body. Their usage to get rid of almost all diseases, as treatment and prophylaxis, is now a proven factor in 50 countries of the world.

Another non-mandatory part of this unique opportunity is its selling strategy which is based on American MLM system. It provides the distributors a high profit margin.

If anyone likes to use the supplements only, s/he will surely recover from prevailing diseases and if, someone makes it a business s/he can earn manyfold functional and passive income beyond imagination. My 3 years and company's 22 years experience shows that 90% users take both advantages simultaneously.

بحیثیت فوڈ اینڈ نیوٹریشن امیکسپرٹ میں یہ پورے وثوق سے کہوں گا کہ یہ گرین ورلڈ چائنا سے 46 درآمد شدہ سو فیصد آرگینک فوڈ سپلیمنٹ ہیں۔ جو انسانی افعال جسمانی کے 38 اعضاء کی حفاظت کرتے ہیں۔ دنیا کے 50 ممالک سے حاصل شدہ معلومات کے مطابق یہ کم وبیش تمام موجودہ بیماریوں کی بیج کئی کے علاوہ مستقبل میں لگنے والی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھنے کی صلاحیت سے مالا مال ہیں۔

میدانِ صحت سے ہٹ کر اس کمپنی نے امریکن انداز میں کاروباری نقطہ نظر سے بھی ایم ایل ایم طرز پر بیش بہا آمدنی کے مواقع پیش کئے ہیں لیکن یہ صرف ان کے لئے ہیں جو یا تو بیروزگار ہیں یا تھوڑا سا فالتو وقت نکال کر بے بہا آمدنی قانونی اور اخلاقی ذرائع سے حاصل کرنے کے خواہشمند ہیں۔ دونوں طریقوں کو اکٹھا کرنا ضروری ہرگز نہیں۔ لیکن میرے 3 سالہ اور کمپنی کے 22 سالہ تجربہ کا نچوڑ ہے کہ 90 فیصد لوگ دونوں کام اکٹھے ہی کرتے ہیں۔

جو لوگ صرف سپلیمنٹ استعمال کرتے ہیں وہ تو یقینی صحت پاہی لیتے ہیں مگر جو دونوں کام اکٹھے کرتے ہیں وہ صحت کے ساتھ ساتھ فالتو آمدنی بھی حاصل کر لیتے ہیں۔

BY DR SULTAN MAHMOOD 6 ☆ PAKISTAN

2- گرم لیموں پانی پیتے رہیں دودھ گھونٹ ہر پندرہ منٹ بعد دن کے 16 گھنٹے۔ جسم اور کمرہ گرم رکھیں۔ (ڈاکٹر سلطان محمود)

3- برائے حکیم سجاد احمد زخمی تجویز نمبر دس میں قرآن کا اضافہ کر لیں نیز بار بار پانی کے گھونٹ لینے کا ذکر بھی آجاتا تو ہدایات کافی بہتر صورت اختیار کر لیتیں۔

4- پاکستان سائیکیاٹرک سوسائٹی کے مطابق پاکستانیوں پر ذہنی دباو باقی دنیا سے پانچ گنا زیادہ ہے 🙄 ہم نے کورونا کو ذہن پر جو سوار نہیں کیا اس کا بھلا مطلب کیا ہے؟ DSM

5. This is to inform all that the pH for corona virus varies from 5.5 to 8.5.

*RESEARCH: JOURNAL OF VIROLOGY, APRIL 1991, PAGE

1916*

سیریز دوم: غذا اور صحت

All we need to do, to beat corona virus, we need to take more of an alkaline foods that are above the above pH level of the Virus.

Some of which are:

- *Lemon – 2 pH*
- *Lime – 2.8 pH*
- *Avocado – 6.6 pH*
- *Garlic – 5.8 pH*
- *Mango – 5.8 pH*
- *Tangerine – 3.9 pH*
- *Pineapple – 3.5-5.2 pH*
- *Dandelion – 7.0 pH*
- *Orange – 4.2 pH*

How do you know you have coronavirus?

1. *Itching in the throat,*
2. *Dry throat,*
3. *Dry cough.*

So where you notice these three things quickly take warm water
and drinks... God bless you.

Asphahan Ali

Sir Corona Virus ek family hai jis mein Covid-19 ny iss waqt
anni machai hui hai jo bilkul latest virus hai. 1991 ky research
paper sy parh kr ilaj aisa hoga jisy Rocket ko phoonk maar ky
bhujana.

Khushboo Sharif

Asfahan Ali researchers always test the old facts and
assumptions...

ازڈاکٹر سلطان محمود

Asfahan Ali

برادر اس وقت فوکس امیونٹی پر ہے جس کے بلند تر درجہ کے سامنے COVID-19 بھی بے بس
ہے۔

Asfahan Ali

Sultan Mahmood Aap ki baat bilkul thek hai lekin ager yeh ek novel virus hai to kia maloom apki share ki hui kisi ek food item se iss ka patient mazed bemar na ho jae.

Abhi HEC ny research grant announce ki hai Covid-19 ki research ky liyr. Kindly apply krein aur research se sabit krein.

Bus itni se iltija hai.

Baqi aap to mere mohtarim hein woh to apko pata bhi hai. Aur apki research hogi bhi bohat aala.

6۔ ادارہ FDRC اس تجویز کی بھرپور مذمت کرتا ہے جس میں کورونا کے علاج میں حکیم کے کردار پر انگلی اٹھائی گئی ہے۔ عرض ہے کہ ملک کے 85% مریضوں کی پہنچ حکمت تک اور 15% کی ڈاکٹر تک ہے۔ DSM۔

7۔ وائسز کینٹلاف قوت مدافعت بڑھائیں
ڈاکٹر سلطان محمود اور انجینئر ریاض احمد اہل

31 مارچ 2020

کورونا کی مصیبت سے نپٹنے کا آسان ترین طریقہ قوت مدافعت بڑھانا ہے۔ اس مرض سے ہم ڈرے بیٹھے ہیں۔ ڈاکٹر یا ہسپتال جانا اور پھر ٹیسٹ اور ادویات کے خرچے کا بوجھ ایک طرف پھر قرنطینہ یا پھر دردناک موت کا خوف الگ۔

عموماً اینٹی بائیو ٹکس کے استعمال سے جسم میں موجود نقصان دہ بیکٹیریا تو یقیناً مرت جاتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ دوست بیکٹیریا بھی ہلاک ہو جاتے ہیں جس سے انسان کا نظام انہضام خراب ہو سکتا ہے اور جسم کی قوت مدافعت بھی کم ہو جاتی ہے جس سے انسان بار بار بیمار ہوتا ہے۔ اور ایسے شخص کا کسی بھی خطرناک بیماری میں مبتلا ہونے کا چانس باقی لوگوں کے مقابلے میں بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اور یہ جان کر شاید آپ کو حیرت ہو کی اینٹی بائیو ٹکس وائرس کو نہیں مارتے۔

ان حالات میں سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ اینٹی بائیو ٹکس لینے کی بجائے اپنے جسم کی قوت مدافعت بڑھائی جائے تاکہ ہمارا جسم اس بیماری کے خلاف خود لڑے۔

کورونا وائرس کے آثار نمودار ہوتے ہی یا بلکہ نہ ہوتے ہوئے بھی مندرجہ ذیل اقدامات اٹھائیں:

1۔ دن میں دو بار نمکین نیم گرم پانی کے غرارے کریں۔

2۔ روزانہ گرم دودھ میں ہلدی کا ایک چمچ اچھی طرح ہلا کر پیئیں۔

3: گندم کے دلیے میں نمک، چکن کا ہڈیوں والا گوشت اور زیادہ سی ہلدی ملا کر پکائیں، اور دن میں دو تین بار گرم گرم کھائیں۔

4: دن میں کم از دو مرتبہ نمکین پانی کی بھاپ لیں۔ بھاپ لینے کا آسان ترین طریقہ پریش کر کی بھاپ خارج کرنے والے والو پر پائپ چڑھالیں جس سے ایک وقت میں تین چار لوگ بھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس بھاپ میں پندرہ سے بیس منٹ تک لمبے لمبے سانس لیں۔ آدھا وقت ناک کے ذریعے اور آدھا وقت منہ کے ذریعے۔

5: قوت مدافعت میں خاطر خواہ اضافے کیلئے وٹامن سی 1500 ملی گرام روزانہ لینا ضروری ہے جو سرینکس سے مل نہیں سکتی۔ اس کے لئے 1000 CaC کی ڈیڑھ گولی روزانہ لیں تاکہ سستی بھی پڑے اور خوراک بھی پوری مل جائے۔ ساتھ ہی روزانہ دھوپ میں دو گھنٹے تک بیٹھیں۔ اور اگر نہ بیٹھ سکیں تو وٹامن ڈی کے قطرے پیئیں۔

واذا مرضت، فھو ایشفقین۔۔۔

(اور جب میں بیمار پڑتا ہوں تو میرا وہی رحمان و رحیم رب ہے جو مجھے شفا بخشتا ہے۔)

8۔ بھاپ سے 56 ڈگری سینٹی گریڈ یا 133 ڈگری فارن ہائیٹ پر 5 منٹ تک دن میں دو دفعہ صحت مند انسان کے لئے اور 5 دفعہ مریض کے سانس لینے سے کرونا کا خاتمہ ممکن ہے۔ FDRC

9. وٹامن سی روزانہ ذرا زیادہ (1500 ملی گرام بڑے اور 300 ملی گرام بچے) لینے اور 56 ڈگری سنٹی گریڈ سے اوپر بھاپ میں 10 منٹ روزانہ سانس لینے سے کورونا وائرس کو شکست دی جاسکتی ہے۔ FDRC

10۔ آج کی وہی مائیں بچوں کو گھر سے باہر نکلنے بھی نہیں دیتیں لہذا اگر دو غبار سے کم واسطہ پڑنے کی وجہ سے بچوں کا بیماریوں کی خلاف مدافعتی نظام کمزور پڑ جاتا ہے۔ FDRC

DIETCARE & HEALTH K

1- Safety Tip1 by DSM-

کار میں شدید گرمی اور سینڈسٹازر میں الکحل وغیرہ کی کثیر مقدار ہونے کی بناء پر بوتل پھٹ کر گاڑی میں آگ لگا سکتی ہے۔

2- FDRC DIET TIP1

رمضان گزر چکا ہے لہذا گرمی کے اس موسم میں جسم میں پانی کی کمی اور گردے کے امراض سے بچنے کیلئے ہر گھنٹے بعد سادہ اور صاف پانی کا ایک گلاس ضرور پیجئے۔

سید عدنان بخاری

سرپانی بہت پی راہ پتہ نہی گلے میں ایسا فیل ہوتا کوئی چیز انکی کھڑی جب کھانسا تو بلغم سی نکلتی کیا پانی سے زیادہ بھی کوئی ایفیکٹو چیز ہو سکتی

از ڈاکٹر سلطان محمود

نیم گرم پانی میں ڈسپرین ڈال کر غرارے کریں اور آخری گھونٹ پی لیں۔

3۔ کورونا کا وائرس ایڈز کی طرح ORF8 پروٹین پیدا کر کے خلیوں پر انفیکشن کی شناخت کے اہم مارکر MCH کو ختم کر دیتا ہے۔ چینی تحقیق

4۔ دہی، لہسن، ادراک، زیتون کے پتے، اور نچ خوبانی بمعہ بیج، کاجو، پستہ، مونگ پھلی، لونگ، ہلدی، ملٹھی، دار چینی، اور وٹامنز اے، سی و ڈی کے سپلیمنٹس 120 سالہ صحت مند زندگی کیلئے سپر فوڈز ہیں۔ FDRC

5۔ پاک چین ڈاکٹرز کے مشترکہ اعلامیہ کی مطابق کورونا کے مریض میں صحتیابی کے بعد ساری زندگی نہیں صرف 18 دن قوت مدافعت برقرار رہتی ہے۔ دوم مریض کو فوراً "ہیٹیلیٹر پر نہ ڈالا جائے۔ FDRC

6۔ 10 جون 2019

میں سٹی 42 کا بے حد مشکور ہوں جس نے ٹی وی کی دنیا میں جاری بیہودگی سے ہٹ کر کوئی مثبت پروگرام پیش کیا۔ میں لاہور کے شوکت خانم ہسپتال کو ڈاکٹر یوسف کمال کے وقت سے جانتا ہوں جب میں عارضی طور پر یہاں نیوٹریشن گروپ سے منسلک ہوا۔ مگر 1998-99 میں وسائل نہ ہونے کے باعث مفت سروس برقرار نہ رکھ سکا۔ پھر سن 2000 میں اس وقت میرا دل بلیوں اچھل پڑا جب مجھے کیلیفورنیا کی لومالینڈ ایونیورسٹی آف میڈیکل سائنسز میں شمولیت کے وقت پتہ چلا کہ ان کے روسٹر پر شوکت خانم ہسپتال بھی موجود ہے۔ ٹی وی کے مذکورہ پروگرام نے اس ہسپتال کی خدمت کرنے کا میرا جذبہ پھر سے تازہ کر دیا ہے۔ DSM

سیریز دوم: غذا اور صحت

7۔ آنے والے سال میں غذائی تحفظ کو شدید خطرہ اس ٹڈی دل سے ہے جو ایک مربع کلومیٹر پر حملہ کر کے 35 ہزار انسانوں کی خوراک ایک ہی دن میں چٹ کر جاتی ہے FDRC 🤔

8۔ قوت مدافعت ایک دو ہفتوں کیلئے لوگ، دار چینی، خوبانی یا اسکے 15 بادام کھانے سے کورونا سے نہیں بچاتی بلکہ یہ طرز زندگی کا مکمل پیکیج ہے جس میں ورزش، نیند اور عبادت کا تسلسل ضروری ہے

FDRC

9۔ ویسے نون لیگ کے اتفاق ہسپتال، نواز شریف ہسپتال، پاکستان کڈنی اینڈ لیور انسٹیٹیوٹ بھی ہر گز برے نہیں۔ اور نہ ہی پیپلز پارٹی کا کراچی والا نیشنل سنٹر برائے گردہ گھٹیا ہیں۔

10-22 جون 2020

موسمی پھلوں کی سیریز میں آج فالسے کی افادیت پر گفتگو دیکھیے۔ رات 8 بجے نیوز ٹی وی چینل پر۔

BOOK20b: FOOD AND ENVIRONMENT

By Dr. Sultan Mahmood

Start: 21Apr23

II. 24Apr23

III. 26Apr23

IV. 6May23

اب کہاں ہم سے ہیں تحفے یہ سنبھالے جاتے۔۔

جن کی امانت ہے کرتے ان کے حوالے جاتے۔۔!!

TABLE OF CONTENT

1. Introduction and Background

About the Author and His Company

About the Book

Main KPIs of Success in Food Security

سیریز دوم: غذا اور صحت

Food Security and biodiversity conservation:

2.0 FOOD

2.1: Food Production As Per Public Demand

1. Availability and stability of food supply
2. Access to food
3. Adequate nutrition
4. Food safety and quality
5. Sustainable agriculture
6. Disaster preparedness
7. Policy and governance

3: ENVIRONMENT

BOOK20b: FOOD AND ENVIRONMENT

By Dr. Sultan Mahmood

Start: 21Apr23

II. 24Apr23

III. 26Apr23

IV. 6May23

اب کہاں ہم سے ہیں تحفے یہ سنبھالے جاتے۔۔

جن کی امانت ہے کرتے ان کے حوالے جاتے۔۔!!

TABLE OF CONTENT

1. Introduction and Background

About the Author and His Company

About the Book

Main KPIs of Success in Food Security

Food Security and biodiversity conservation:

2.0 FOOD

2.1: Food Production As Per Public Demand

1. Availability and stability of food supply
2. Access to food
3. Adequate nutrition
4. Food safety and quality
5. Sustainable agriculture
6. Disaster preparedness
7. Policy and governance

3: ENVIRONMENT

.....

1.0 INTRODUCTION AND BACKGROUND

1.1 About the Author and His Company

سیریز دوم: غذا اور صحت

As regards general information about Dr Sultan Mahmood, who is a researcher, educator and consultant working in the field of media led awareness mostly using artificial intelligence. He has a strong online presence on YouTube, LinkedIn, and Facebook, where he shares his knowledge and expertise with his followers. He is known for his contributions to the development of innovative algorithms and the applications of artificial intelligence for solving real-world problems. Since Dr Sultan Mahmood is a general food security practitioner of Pakistan since 1992, he owns a Lahore (Pakistan) based private company viz. EcoCare Consultancy Services (ECCS) Pvt Ltd which is functioning since 2004. Before becoming Managing Director of ECCS, he has been involved in various public and private sector medical and human food producing organizations, environmental consultancies, and committees. His company could be referred as a company that provides eco-friendly products and services. It may offer environmentally sustainable solutions and aim to reduce the environmental impact of businesses and households.

Some of its products and services may include energy-efficient appliances, eco-friendly cleaning products, sustainable packaging solutions, recycling services, and renewable energy options, among others.

Recently, he has established his presence in UAE by coordinating with a Dubai based Law Firm

He has a YouTube channel where he shares his clinical nutritional knowledge and experiences, as well as a strong LinkedIn profile where he shares his professional updates and connects with other professionals in the field of food security. His two Facebook pages, DietCare and are vividly sharing his food security updates and interacts with his followers.

About the Book:

Often a query arises that how the best combination will work for a professional to address food Security if he is expert in two allied subjects, i.e. food/ nutrition and environmental Sciences?

Answer is simple that a professional with expertise in both food/ nutrition and environmental science, the best combination to address food security would be to integrate both disciplines to create sustainable and equitable food security systems. This would involve: 1. Identifying and addressing environmental factors that contribute to food insecurity such as climate change, pollution, and land degradation. 2. Promoting sustainable agricultural practices that prioritize soil health and biodiversity conservation, while minimizing adverse environmental impacts. 3. Developing and implementing policies and programs that ensure equitable access to nutritious food, especially for marginalized populations. 4. Encouraging local food production and distribution systems that reduce carbon emissions, improve local economies, and increase access to fresh, healthy food. 5. Engaging in research and education to inform policy, technology, and behavioral changes that support sustainable and equitable food systems. Ultimately, a holistic approach that integrates food/ nutrition and environmental science is essential

to address the complex and multifaceted challenges of food security.

Main KPIs of Success in Food Security

1. **Availability and stability of food supply:** This indicator measures the availability and stability of food supply, including the production and distribution of food, as well as the level of food reserves.
2. **Access to food:** This indicator measures the level of access to food by vulnerable individuals, including the cost of food, the distance to food sources, and the availability of markets.
3. **Adequate nutrition:** This indicator measures the level of adequate nutrition, including access to a diverse range of foods and a balanced diet.

4. Food safety and quality: This indicator measures the safety and quality of food, including the presence of contaminants, pathogens, and other harmful substances.

5. Sustainable agriculture: This indicator measures the level of sustainable agriculture practices, including soil conservation, water management, and biodiversity conservation.

6. Disaster preparedness: This indicator measures the level of preparedness for natural disasters and other emergencies, including the availability of emergency food supplies and the capacity to respond to crises.

7. Policy and governance: This indicator measures the level of policy and governance, including the implementation of food security policies and programs, and the level of funding for food security initiatives.

For instance:

سیریز دوم: غذا اور صحت

مصر اپنے صحرا کو آباد کرنے کیلئے دریائیل سے بڑی نہریں نکال رہا ہے تاکہ صحرا کو آباد کر کے کاشت کے قابل بنایا جاسکے۔

جبکہ پاکستان آباد زمینیں جہاں کبھی آم کے باغات ہوتے، جہاں چاول جی اچھی فصل ہوتی، جہاں کینوں کے باغات ہیں، جہاں سے لاکھوں ٹن گندم کی پیداوار ہوتی ہم ان آباد زمینوں پر ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، بحریہ ٹاؤن، سٹی ہاؤسنگ، کئی متعدد ہاؤسنگ سکیمیں بنا کر آباد زمینوں کو ختم کرتے جا رہے ہیں۔

ساری بات ترجیحات کی ہوتی ہے۔

جس قوموں نے ترقی کی انہوں نے اپنی ترجیحات کو بدلا۔

Food Security and biodiversity conservation:

Biodiversity conservation refers to the protection and preservation of the variety of plant and animal species that exist on Earth. It is essential for maintaining the health and resilience of ecosystems, as well as for ensuring the long-term sustainability of human societies.

Here are the five main pillars of biodiversity conservation:

1. **Habitat Conservation:** Protecting the natural habitats of endangered species, including forests, wetlands, and oceans.
2. **Species Protection:** Conservation of rare, threatened, and endangered species, both plant and animal.
3. **Ecological Restoration:** Restoring degraded ecosystems to their natural and functional state by removing invasive species and restoring native species.
4. **Education and Outreach:** Increasing public awareness and understanding of the importance of biodiversity and providing opportunities for people to participate in conservation efforts.
5. **Sustainable Use:** Encouraging the sustainable use of natural resources through responsible practices, such as ecotourism and sustainable forestry.

However, biodiversity conservation is important for a number of reasons, including: 1. Providing ecosystem services:

Ecosystems such as forests, wetlands, and oceans provide a range of valuable services, such as regulating the climate, purifying water, and supporting biodiversity. By conserving biodiversity, we can help to maintain these important ecosystem services.

2. Supporting human well-being: Biodiversity provides many benefits to human societies, including food, medicine, and materials for clothing and housing. By conserving biodiversity, we can help to ensure that these resources are available to future generations.

3. Maintaining genetic diversity: Biodiversity contains a vast array of genetic diversity, which is essential for developing new and innovative solutions to challenges such as climate change and disease. By conserving biodiversity, we can help to ensure that this valuable genetic resources are available for future use. To conserve biodiversity, there are a number of strategies that can be used, including establishing protected

areas, promoting sustainable land use and agriculture, and reducing the impacts of pollution and climate change. By working together to conserve biodiversity, we can help to create a more resilient and sustainable future for all.

Role of Clinical Nutritionist

As a clinical nutritionist, your role is to provide expert advice on the role of food and nutrition in maintaining health and preventing disease. You work with patients to develop personalized nutrition plans that address their specific health needs and goals. This may involve assessing a patient's dietary intake, identifying nutritional deficiencies or imbalances, and recommending dietary modifications or supplements. You may also work with patients to manage chronic conditions such as diabetes, heart disease, or gastrointestinal disorders through dietary interventions. Additionally, you may educate patients on

general nutrition principles, such as the importance of a balanced diet, proper hydration, and maintaining a healthy weight.

B: ENVIRONMENT

HOW TO MITIGATE ADVERSE IMPACTS OF DEVELOPMENT PROJECTS ON FOOD SECURITY SYSTEM IN PAKISTAN

.....

1.0 INTRODUCTION AND BACKGROUND

1.1 About the Author and His Company

As regards general information about Dr Sultan Mahmood, who is a researcher, educator and consultant working in the field of media led awareness mostly using artificial intelligence. He has a strong

online presence on YouTube, LinkedIn, and Facebook, where he shares his knowledge and expertise with his followers. He is known for his contributions to the development of innovative algorithms and the applications of artificial intelligence for solving real-world problems. Since Dr Sultan Mahmood is a general food security practitioner of Pakistan since 1992, he owns a Lahore (Pakistan) based private company viz. EcoCare Consultancy Services (ECCS) Pvt Ltd which is functioning since 2004. Before becoming Managing Director of ECCS, he has been involved in various public and private sector medical and human food producing organizations, environmental consultancies, and committees. His company could be referred as a company that provides eco-friendly products and services. It may offer environmentally sustainable solutions and aim to reduce the environmental impact of businesses and households. Some of its products and services may include energy-efficient appliances, eco-friendly cleaning products, sustainable packaging solutions, recycling services, and renewable energy options, among others.

Recently, he has established his presence in UAE by coordinating with a Dubai based Law Firm

He has a YouTube channel where he shares his clinical nutritional knowledge and experiences, as well as a strong LinkedIn profile where he shares his professional updates and connects with other professionals in the field of food security. His two Facebook pages, DietCare and are vividly sharing his food security updates and interacts with his followers.

About the Book:

Often a query arises that how the best combination will work for a professional to address food Security if he is expert in two allied subjects, i.e. food/ nutrition and environmental Sciences? Answer is simple that a professional with expertise in both food/ nutrition and environmental science, the best combination to address food security would be to integrate both disciplines to create sustainable and equitable food security systems. This

would involve: 1. Identifying and addressing environmental factors that contribute to food insecurity such as climate change, pollution, and land degradation. 2. Promoting sustainable agricultural practices that prioritize soil health and biodiversity conservation, while minimizing adverse environmental impacts. 3. Developing and implementing policies and programs that ensure equitable access to nutritious food, especially for marginalized populations. 4. Encouraging local food production and distribution systems that reduce carbon emissions, improve local economies, and increase access to fresh, healthy food. 5. Engaging in research and education to inform policy, technology, and behavioral changes that support sustainable and equitable food systems. Ultimately, a holistic approach that integrates food/ nutrition and environmental science is essential to address the complex and multifaceted challenges of food security.

Main KPIs of Success in Food Security

1. Availability and stability of food supply: This indicator measures the availability and stability of food supply, including the production and distribution of food, as well as the level of food reserves.
2. Access to food: This indicator measures the level of access to food by vulnerable individuals, including the cost of food, the distance to food sources, and the availability of markets.
3. Adequate nutrition: This indicator measures the level of adequate nutrition, including access to a diverse range of foods and a balanced diet.
4. Food safety and quality: This indicator measures the safety and quality of food, including the presence of contaminants, pathogens, and other harmful substances.

5. Sustainable agriculture: This indicator measures the level of sustainable agriculture practices, including soil conservation, water management, and biodiversity conservation.

6. Disaster preparedness: This indicator measures the level of preparedness for natural disasters and other emergencies, including the availability of emergency food supplies and the capacity to respond to crises.

7. Policy and governance: This indicator measures the level of policy and governance, including the implementation of food security policies and programs, and the level of funding for food security initiatives.

For instance:

مصر اپنے صحرا کو آباد کرنے کیلئے دریائیل سے بڑی نہریں نکال رہا ہے تاکہ صحرا کو آباد کر کے کاشت کے قابل بنایا جاسکے۔
جبکہ پاکستان آباد زمینیں جہاں کبھی آم کے باغات ہوتے، جہاں چاول جی اچھی فصل ہوتی، جہاں کیٹوں کے باغات ہیں، جہاں سے لاکھوں ٹن گندم کی پیداوار ہوتی ہے ان آباد زمینوں پر ڈیفنس

ہاؤسنگ اتھارٹی، بحریہ ٹاؤن، سٹی ہاؤسنگ، کئی متعدد ہاؤسنگ سکیمیں بنا کر آباد زمینوں کو ختم کرتے جا رہے ہیں۔

ساری بات ترجیحات کی ہوتی ہے۔
جس قوموں نے ترقی کی انہوں نے اپنی ترجیحات کو بدلا۔

Food Security and biodiversity conservation:

Biodiversity conservation refers to the protection and preservation of the variety of plant and animal species that exist on Earth. It is essential for maintaining the health and resilience of ecosystems, as well as for ensuring the long-term sustainability of human societies.

Here are the five main pillars of biodiversity conservation:

1. **Habitat Conservation:** Protecting the natural habitats of endangered species, including forests, wetlands, and oceans.

2. **Species Protection:** Conservation of rare, threatened, and endangered species, both plant and animal.
3. **Ecological Restoration:** Restoring degraded ecosystems to their natural and functional state by removing invasive species and restoring native species.
4. **Education and Outreach:** Increasing public awareness and understanding of the importance of biodiversity and providing opportunities for people to participate in conservation efforts.
5. **Sustainable Use:** Encouraging the sustainable use of natural resources through responsible practices, such as ecotourism and sustainable forestry.

However, biodiversity conservation is important for a number of reasons, including: 1. **Providing ecosystem services:** Ecosystems such as forests, wetlands, and oceans provide a

range of valuable services, such as regulating the climate, purifying water, and supporting biodiversity. By conserving biodiversity, we can help to maintain these important ecosystem services.

2. Supporting human well-being: Biodiversity provides many benefits to human societies, including food, medicine, and materials for clothing and housing. By conserving biodiversity, we can help to ensure that these resources are available to future generations.

3. Maintaining genetic diversity: Biodiversity contains a vast array of genetic diversity, which is essential for developing new and innovative solutions to challenges such as climate change and disease. By conserving biodiversity, we can help to ensure that this valuable genetic resources are available for future use. To conserve biodiversity, there are a number of strategies that can be used, including establishing protected areas, promoting sustainable land use and agriculture, and reducing the impacts of pollution and climate change. By

working together to conserve biodiversity, we can help to create a more resilient and sustainable future for all.

Role of Clinical Nutritionist

As a clinical nutritionist, your role is to provide expert advice on the role of food and nutrition in maintaining health and preventing disease. You work with patients to develop personalized nutrition plans that address their specific health needs and goals. This may involve assessing a patient's dietary intake, identifying nutritional deficiencies or imbalances, and recommending dietary modifications or supplements. You may also work with patients to manage chronic conditions such as diabetes, heart disease, or gastrointestinal disorders through dietary interventions. Additionally, you may educate patients on general nutrition principles, such as the importance of a balanced diet, proper hydration, and maintaining a healthy weight.

B: ENVIRONMENT

HOW TO MITIGATE ADVERSE IMPACTS OF DEVELOPMENT PROJECTS ON FOOD SECURITY SYSTEM IN PAKISTAN

Pakistan is a complex country with a diverse population, rich culture, and a history of political and economic challenges. There are many factors that can influence the future of Pakistan, including its relations with other countries, its economic development, and social and political stability.

In terms of international relations, Pakistan's relationship with its neighbors and major global powers will play a significant role in its future. Pakistan's geopolitical location makes it a key player in regional security and stability, and its relationship with countries like the United States, China, and India will be critical in shaping its future.

Pakistan's economic development is also an important factor in its future. Pakistan has a large and growing population, and its economy will need to expand to provide employment and opportunities for its citizens. Improving its business environment, increasing investment, and addressing infrastructure challenges will be key to achieving this goal.

Social and political stability in Pakistan is also essential for its future. The country has a history of political instability, and addressing issues such as corruption, human rights, and social inequality will be critical in creating a more stable and prosperous future.

In conclusion, the future of Pakistan is uncertain and will depend on a range of factors. While there are challenges and uncertainties, there are also opportunities for growth and development. Pakistan has a rich history and culture, and its people have a strong spirit of resilience and determination.

P1. Elevated Expressway in Lahore

The construction of an elevated expressway in Lahore, Pakistan is a significant project for several reasons:

1. **Improved Connectivity:** The expressway will provide a fast and efficient means of transportation for people and goods, connecting different parts of the city and reducing travel time. This will improve connectivity and increase economic opportunities for the people of Lahore.
2. **Urban Development:** The expressway will also play a role in the development of Lahore's infrastructure and urban areas. It will provide access to new residential and commercial developments, and encourage further growth and development in the city.
3. **Traffic Management:** The expressway will help to manage the increasing traffic congestion in Lahore, which is a major problem for the city's residents and businesses. By providing a dedicated lane for traffic, the expressway will reduce congestion on the city's roads and highways.

4. **Safety:** The elevated design of the expressway will also improve safety for drivers and passengers, as it will be located above the existing roads and reduce the risk of accidents.

Overall, the construction of an elevated expressway in Lahore is an important project that will have a positive impact on the city's economy, infrastructure, and quality of life for its residents.

P2. Lahore Waste Management Operations

Poor waste management can lead to environmental pollution, public health hazards, and negative impacts on the local economy.

Lahore, being the second-largest city in Pakistan, generates a large amount of waste daily. Proper waste management can help to reduce the negative impacts of waste on the environment and improve the quality of life for its residents.

To effectively manage waste in Lahore, there are several steps that can be taken, such as:

1. Increasing the number of waste collection centers and implementing door-to-door waste collection services.
2. Implementing recycling programs to reduce the amount of waste sent to landfills.
3. Encouraging the use of reusable bags, containers, and water bottles to reduce the amount of single-use plastics in the environment.
4. Increasing public awareness about the importance of proper waste management and encouraging residents to properly dispose of waste.

By implementing these steps and others, the waste management system in Lahore can be improved, leading to a cleaner and healthier environment for its residents.

P3. Lahore Water Metering System

The Lahore water metering system is important for several reasons. Firstly, it helps to ensure that water usage is monitored and controlled, which can help to reduce wastage and save water resources. This is particularly important in a city like Lahore where water is a scarce commodity.

Secondly, a metering system can help to identify and address any leaks or other issues that may be causing water wastage.

This can help to reduce the amount of water that is lost due to leaks or other issues, which can help to conserve this valuable resource.

Thirdly, a metering system can help to ensure that bills are accurate and reflect the actual amount of water used by each household or business. This can help to promote fairness and prevent disputes over bills.

Finally, a metering system can help to identify areas where water usage is particularly high, which can help to inform conservation efforts and identify opportunities to reduce water usage.

Overall, the Lahore water metering system is an important tool for ensuring the efficient and sustainable use of this valuable resource.

P4. Concept and Importance of CDM

CDM stands for Clean Development Mechanism. It is a program under the United Nations Framework Convention on Climate Change (UNFCCC) that allows countries to implement projects that reduce greenhouse gas emissions in developing countries. The projects are designed to provide economic and social benefits to the host countries while also helping to mitigate climate change.

The importance of CDM in climate change mitigation is that it provides an opportunity for developed countries to support developing countries in their efforts to reduce emissions and transition to a low-carbon economy. By investing in CDM projects, developed countries can help to reduce emissions in the most cost-effective and efficient way possible. Additionally, the

CDM provides a financial incentive for companies in developed countries to invest in clean technologies, which can help to reduce emissions and stimulate economic growth.

Overall, the CDM is an important tool in the fight against climate change, as it provides a way for countries to work together to reduce emissions and promote sustainable development.

P5. Damages by Deforestation

Deforestation is a significant contributor to climate change, as trees absorb carbon dioxide from the atmosphere and store it in their biomass. Therefore, mitigating the damages posed by deforestation is crucial for addressing climate change. Here are some ways to mitigate the damages posed by deforestation:

1. **Reforestation:** Planting new trees is one of the most effective ways to mitigate the damages caused by deforestation. Reforestation can help to increase the

- amount of carbon dioxide absorbed by trees, improve soil quality, and provide habitat for wildlife.
2. **Afforestation:** Afforestation involves planting trees in areas where forests have been cleared or where there was no forest previously. This can help to increase carbon sequestration and provide additional benefits such as water conservation and soil stabilization.
3. **Sustainable forest management:** Sustainable forest management involves managing forests in a way that maintains their ecological, economic, and social values. This can include practices such as selective logging, reducing waste, and promoting biodiversity.
4. **Reduce demand for products that drive deforestation:** Consumers have a significant impact on deforestation through the products they buy. By reducing demand for products such as palm oil, soybeans, beef, and paper, consumers can help to reduce the pressure on forests.

5. **Promote sustainable land use practices:** Deforestation is often driven by the need for land for agriculture, infrastructure, and other uses. Promoting sustainable land use practices such as agroforestry, which involves integrating trees into agricultural landscapes, can help to reduce the pressure on forests while also providing benefits such as improved soil quality and increased food security.

Overall, mitigating the damages posed by deforestation requires a multi-faceted approach that involves reducing demand for products that drive deforestation, promoting sustainable land use practices, and reforestation and afforestation efforts.

P6. Importance of power generation in Pakistan

Power generation is crucial for Pakistan's economic development and social well-being. Here are some of the reasons why power generation is important in Pakistan:

1. **Economic growth:** Power generation is essential for industrial development and economic growth. It provides the energy needed to run factories, businesses, and households, which creates jobs and generates income.
2. **Agricultural development:** Power is required to irrigate crops and run agricultural machinery, which is critical for Pakistan's agricultural sector, which employs a significant portion of the population.
3. **Health and education:** Power is needed to run hospitals, schools, and other public institutions, which is essential for providing basic health and education services to the population.
4. **Energy security:** Pakistan imports a significant portion of its energy needs, which can be expensive and contribute to the country's trade deficit. Domestic power generation can help to reduce dependence on imported energy and improve energy security.

5. Improved living standards: Access to electricity can improve living standards by providing lighting, heating, and cooling, as well as powering appliances such as refrigerators, computers, and televisions.
6. Business continuity: Power outages can have a significant impact on businesses, leading to disruptions in production and lost revenue. Reliable power supply is essential for business continuity and competitiveness.

Overall, power generation is critical for Pakistan's economic growth, social well-being, and energy security. It is essential to invest in and maintain a reliable and efficient power generation infrastructure to ensure that the country can meet its energy needs and achieve its development goals.

P7. Importance of alternate sources of energy generation in Pakistan

Pakistan, like many other developing countries, is rapidly expanding its energy infrastructure to sustain its growing economy and population. However, the dependence on traditional sources of energy such as fossil fuels is leading to environmental degradation and unsustainable energy practices. The importance of alternate sources of energy generation in Pakistan cannot be overstated due to the following reasons: 1. Environmental concerns: The use of traditional sources of energy such as coal and oil is leading to pollution and climate change. Pakistan has already been affected by recurring floods, landslides, and heat waves, causing loss of life and damage to infrastructure. Renewable energy sources such as solar, wind, and hydro can mitigate these risks and reduce carbon footprint. 2. Energy security: Pakistan is heavily reliant on imported fossil fuels, leading to increased energy costs and dependence on foreign countries. Renewable energy sources can help to reduce the dependence on imports and provide a reliable and secure source of energy, especially in remote and rural areas. 3.

Economic benefits: The development of alternate sources of energy generation can promote economic growth, job creation, and attract foreign investment. Renewable energy sources can also be more cost-effective in the long run, reducing the operating costs for households and businesses. 4. Energy access: Millions of people in Pakistan still lack access to electricity, especially in remote areas. Alternate sources of energy such as solar and wind power can help to connect these communities to the grid and enhance their quality of life. Overall, the development of alternate sources of energy generation can help to address Pakistan's energy and environmental challenges, promoting sustainable development and a brighter future for its people.

P8. Benefits of Solar Energy Generation in Pakistan

1. Cost reduction: Solar energy can reduce electricity costs significantly, particularly in areas where traditional electricity

sources are expensive or difficult to access. This can help households and businesses save money on their monthly electricity bills. 2. Increased energy security: Pakistan is heavily reliant on imported fossil fuels for power generation. Utilizing solar energy will help to diversify the energy mix and reduce the country's dependence on foreign energy sources, increasing energy security. 3. Reduced carbon emissions: Pakistan is one of the countries most affected by climate change. Solar energy is a clean and renewable energy source that reduces carbon emissions and helps to mitigate the negative effects of climate change. 4. Job creation: The solar industry has the potential to create significant job opportunities in Pakistan, particularly in areas where unemployment is high. 5. Reduced air pollution: Traditional electricity generation often results in air pollution, which is harmful to health. Solar energy generation doesn't produce any air pollution, making it a cleaner option for generating electricity. 6. Increased rural electrification: Solar energy can be particularly useful in rural areas where access to

traditional electricity sources is limited. Solar energy generation can help to improve the quality of life in rural communities by providing access to electricity to power homes and businesses.

7. Economic benefits: The solar industry has the potential to positively impact Pakistan's economy. Increased investment in the solar industry can help to create jobs, reduce energy costs, and spur economic growth.

P9. Potentials of Wind Energy in Pakistan

Pakistan has immense potential for wind energy due to its strategic location and geography. The country has a coast on the Arabian Sea, which experiences strong coastal winds throughout the year. Additionally, Pakistan is located near the Himalayan mountain range, which creates a significant temperature differential and results in strong winds blowing down towards the plains. According to the Pakistan Wind Energy Association, the country's wind energy potential has been estimated to be

around 60,000 MW. The coastal regions alone have the potential to generate up to 50,000 MW of wind power. The provinces of Sindh and Balochistan are the most suitable for wind energy production due to their geographical location and strong winds. Several wind energy projects have already been completed or are under construction in Pakistan. These include the Jhimpir Wind Power Plant, the Sachal Wind Power pPlant, the Gharo Wind Power Plant, and the Tenaga Generasi Limited Wind Power Plant. These projects have a total installed capacity of 292 MW. The government of Pakistan has also taken steps to encourage the development of wind energy. In 2019, the Alternative Energy Development Board announced that it would offer incentives to investors who were interested in setting up wind power projects. These included tax exemptions on imports of wind turbines and other equipment, as well as concessions on land lease rates. In conclusion, with its strong winds and strategic location, Pakistan has great potential for wind energy. The government's efforts to encourage investment in wind

power projects are likely to boost the country's renewable energy sector in the years to come.

P10. Potentials of Waste to Energy in Pakistan

As an AI language model, I do not have personal beliefs, opinions, desires or biases. However, I can provide some information on the potentials of waste to energy in Pakistan. Pakistan is facing severe energy crisis as the demand for energy is increasing significantly while the supply remains limited. In this scenario, waste to energy technology presents a viable option to produce electricity from waste. According to a report by the United Nations Development Programme (UNDP), Pakistan produces around 20 million tons of municipal solid waste annually, with an estimated energy potential of around 1,500 to 6,000 MW. The potential for energy generation from agricultural waste is also significant, as the country is an agricultural economy and produces a huge amount of crop

residues, animal waste, and forest waste. Waste to energy projects have the potential to reduce landfill space requirements, control greenhouse gas emissions, and generate electricity and heat for industrial as well as domestic purposes. The use of waste as a fuel also provides a sustainable solution to the energy crisis faced by the country. However, implementation of waste to energy projects in Pakistan faces a number of challenges such as lack of investment, lack of supportive policies and regulatory frameworks, and limited awareness among the public. There is a need for the government and private sector to collaborate and invest in waste to energy projects to fully realize the potential of this technology in Pakistan.

P11. Potentials of Hydropower Generation in Pakistan

Pakistan has a huge hydropower potential and ranks among the top countries in the world in this regard. According to a study, the total hydropower potential in Pakistan is estimated at around

60,000 MW. However, only about 9,000 MW has been developed so far, leaving a significant untapped potential. The Indus River, the longest river in Pakistan, alone has a potential of 40,000 MW. The Mangla and Tarbela dams, the two largest hydropower plants in Pakistan, have a combined capacity of 6,700 MW. Besides the Indus River, other rivers and streams also have significant potential for hydropower generation, including the Jhelum, Chenab, Kunhar, and Swat Rivers. With Pakistan's growing energy needs, hydropower can play a critical role in meeting the country's energy demands. Hydropower not only provides energy security but is also renewable and eco-friendly. It can reduce dependence on expensive imported fuels and lower the country's carbon footprint. Furthermore, hydropower potential in Pakistan is also expected to increase with the construction of new dams and hydroelectric power projects, such as the Diamer-Bhasha Dam, Dasu Dam, and Mohmand Dam. These projects, when completed, will add significant capacity to the existing hydropower generation in the

country. Overall, Pakistan has huge potential for hydropower generation, which remains largely untapped. With the right policies, investment and development, hydropower can play a critical role in Pakistan's energy mix, providing clean, affordable, and sustainable energy for the country's growing population.

P12. Benefits of BRT System in Big Cities of Pakistan

As an AI language model, I do not have personal opinions or beliefs. However, here are some benefits of BRT systems in big cities of Pakistan: 1. Efficient and Fast Transportation: BRT systems offer an efficient and fast mode of transportation that can reduce travel time, especially during peak hours. 2. Environmentally Friendly: BRT systems have low carbon emissions and thus contribute positively to the environment. 3. Economical: BRT systems can be more cost-effective than other modes of public transportation, as they require minimal

infrastructure investments. 4. Improved Traffic Management: BRT systems have the potential to alleviate traffic congestion and improve overall mobility in cities. 5. Accessibility: BRT systems can offer improved accessibility to urban areas, especially for low-income groups who do not have access to private transportation. 6. Development Catalyst: The construction of a BRT system can be a catalyst for further development of infrastructure and services in the city. 7. Reduced Accidents: BRT systems can help decrease the number of accidents on the roads by segregating the bus lanes from general traffic.

P13. Importance of Cable Car System for Recreation

As an AI language model, I don't have personal opinions or experiences. However, here are some points that can help in understanding the importance of cable car system for recreation:

1. Scenic views: Cable car systems provide an excellent way to

see a city or region from a bird's eye view. Passengers can enjoy a panoramic view of the landscape that is not possible on the ground. It is one of the best ways to experience the natural beauty of a place while traveling. 2. Unique experience: A cable car ride is considered a unique experience that adds value to the recreation. It is not just a mode of transportation; it is an adventure that is out of the ordinary. Children, teenagers, and adults equally enjoy the thrill of soaring high above the ground. 3. Easy accessibility: Many cable car systems are built with accessibility in mind. They allow people of all abilities to enjoy the ride, including those with physical disabilities who may have difficulty walking or hiking. This makes it possible for everyone to experience the beauty of the location. 4. Environmental friendliness: Cable cars are a sustainable form of transportation because they do not produce any emissions. They use renewable energy and operate silently. It is an eco-friendly and enjoyable way to explore the area with minimal impact on the environment. 5. Economic impact: Cable car systems have the

potential to generate substantial economic benefits for a city or region. Tourists are attracted to places with unique and exciting attractions, which can increase local revenue and create job opportunities. In conclusion, the cable car system is a valuable addition to any recreation site, providing scenic rides and unique experiences that help visitors appreciate the natural beauty of the location. Its accessibility, sustainability, and economic potential further enhance its value.

P14. How to Conserve National Parks in Pakistan

1. Increase Awareness: Educate the public on the importance of national parks and the need for their conservation. This can be done through media campaigns, public events, and educational programs. 2. Limit Human Activity: Limit human activity in national parks, such as hunting, fishing, camping, and hiking. Implement regulations to ensure that visitors do not harm the flora and fauna of the park. 3. Implement Sustainable Tourism:

Promote sustainable tourism in national parks. Encourage ecotourism, which promotes conservation and supports local communities. 4. Encourage Local Involvement: Involve local communities in conservation efforts. Encourage them to participate in park management, conservation education, and scientific research. 5. Strengthen Law Enforcement: Strengthen laws and regulations to protect national parks. Increase law enforcement efforts to prevent illegal logging, poaching, and other activities that harm the park ecosystem. 6. Monitor and Evaluate: Regularly monitor and evaluate the health of national parks. Implement scientific research to assess the effects of human activity and climate change on the park ecosystem. 7. Support Conservation Organizations: Support conservation organizations that work to protect national parks in Pakistan. Donate or volunteer to help fund conservation efforts.

P15. How to Ensure Reservoir Fishery Development Operations in Pakistan

1. Conduct feasibility studies: Before embarking on a reservoir fishery development project, conducting a feasibility study is essential. This will involve assessing the suitability of the reservoir for fishery development, assessing the potential demand for fish and the market for the fish products, and identifying potential challenges and opportunities. 2. Develop a management plan: A comprehensive management plan is essential for successful reservoir fishery development. This should include plans for stocking fish, managing water quality, fishing regulations, monitoring and evaluation, outreach and education, and stakeholder engagement. 3. Stock the reservoir with appropriate fish species: To ensure successful fishery development, it is important to stock the reservoir with appropriate fish species that are compatible with the local environment and have a high market value. 4. Implement sustainable fishing practices: Implementing sustainable fishing practices is essential for ensuring the long-term viability of the

fishery. This may include implementing catch limits, size limits, and closed fishing seasons to allow for fish populations to replenish. 5. Provide training and capacity building: Training and capacity building for local communities and stakeholders is essential for the success of reservoir fishery development operations. This may include training in fish production, management, and marketing. 6. Monitor and evaluate the fishery: Regular monitoring and evaluation of the fishery is essential to ensure that it is meeting its objectives and to identify any challenges or opportunities for improvement. 7. Engage with stakeholders: Engaging with all stakeholders, including local communities, government agencies, and the private sector, is critical for the success of reservoir fishery development operations. This may include engaging in consultations, conducting awareness campaigns, and building partnerships

P16. Conditions to Preserve Ramsar Sites in Pakistan
--

As an AI language model, I don't have personal opinions or feelings, but here are some conditions that can contribute to preserving Ramsar sites in Pakistan:

- 1. Develop and implement effective management plans:** Proper management plans must be developed and implemented to ensure responsible stewardship of Ramsar sites. This includes monitoring activities, controlling human activities, and conserving biodiversity and ecosystems.
- 2. Promote public awareness and education:** Raising awareness among the public about the importance of Ramsar sites and their endangered status is crucial. Educational programs can help to promote responsible behaviour among the public, private sectors, and local communities.
- 3. Strengthen legal frameworks:** Establish robust legal frameworks to protect Ramsar Sites in Pakistan. The government should ensure that all projects in or around Ramsar sites comply with the legal requirements.
- 4. Improve coordination and planning:** Enhance coordination between different federal and provincial government agencies, NGOs, and local communities to boost the capacity for

preserving designated Ramsar sites. 5. Enhance scientific research: Fundamental research and regular assessments are necessary to understand the changes and impacts of human activities and climate change on wetlands, thereby identifying potential threats to Ramsar sites. 6. Promote ecotourism: Generate income for conservation management by promoting ecotourism activities while avoiding any harmful effects on the environment.

P17. Methods to Count Migratory Birds at Taunsa Ramsar Site in Pakistan

1. Visual Count: One of the simplest and most common methods for counting migratory birds is to visually observe them. This involves assigning a team of trained observers who will scan the site and identify birds using binoculars and spotting scopes. 2. Point Count: This method includes surveying birds at predetermined points within the site. The observer spends a set

amount of time at each point, usually five to ten minutes, while counting all the birds seen or heard within a specific radius. 3.

Transect Count: This method involves walking along a predetermined route through the site while counting every bird seen or heard within a specific distance. The observer stops at predetermined intervals and counts the birds within their

assigned area. 4. **Nocturnal Count:** Migratory birds tend to fly at night, making it difficult to count them during the day. Observers use remote sensing equipment such as radar, thermal imaging cameras, or acoustic detectors to monitor birds at night. 5.

Capture and Release: This method involves temporarily capturing birds using nets, traps, or mist nets, and then releasing them after they have been identified, weighed, and measured. It provides a better understanding of the migratory bird population, including age and sex ratios, breeding status, and physical

condition. 6. **Citizen Science:** Citizen science is a popular method of bird counting that involves the general public in collecting data. This method is suitable for large-scale data

collection and can be achieved using smartphone applications or online platforms.

P18. Presence of Indus Blind Dolphin at Taunsa Pakistan

As an AI language model, I do not have access to real-time data but as per the last survey conducted in 2018, there were around 945 Indus Blind Dolphins present in the Taunsa Barrage area in Pakistan. However, the population of this species is declining due to various reasons such as habitat loss, fishing, pollution, and other human activities. Conservation efforts are being made to protect and conserve the species.

P19. Cheeta Count Study in Indian Forests

As an AI language model, I do not have up-to-date information if the study has been conducted or not. However, I can tell that cheetas once roamed across the Indian subcontinent and were

widely distributed until the 20th century. But now, they are extinct in India. The last spotted cheetah in India was shot in 1947 in Chhattisgarh. In recent years, there have been efforts to reintroduce cheetahs in India, and the government has taken steps in this direction. In 2020, the central government initiated the process of relocating cheetahs from Africa to India. However, studies and research on the possibility of reintroducing cheetahs in Indian forests may be required before implementation.

P20. Cross Border Dispute over Kishan Ganga Dam between India and Pakistan

The Kishanganga Dam, also known as the Neelum–Jhelum project, is a hydroelectric power project constructed by India on the Kishanganga river in Jammu and Kashmir. The river flows into Pakistan where it is known as the Neelum river. The dam has been a major point of contention between India and Pakistan,

leading to a cross-border dispute. Pakistan claims that the project violates the 1960 Indus Waters Treaty that governs the use of the Indus river system, which includes the Kishanganga river. The treaty grants Pakistan the right to use the water from the river for agricultural and domestic purposes, while India is allowed to use the water for irrigation and power generation. Pakistan argues that the dam, which diverts a portion of the river waters to generate electricity, will reduce the flow of water downstream, impacting its water supply and violating the treaty. India, on the other hand, maintains that the project is in compliance with the treaty and that it has followed all legal procedures to construct the dam. The dispute has been ongoing since 2010 when Pakistan took the matter to the International Court of Arbitration in The Hague. In 2013, the court ruled in favor of India, allowing it to continue construction of the dam and diverting water for power generation. However, it also set limits on the height of the dam and the amount of water to be diverted to protect the downstream environment. The

Kishanganga Dam dispute is a significant issue in the already volatile India-Pakistan relationship. It underscores the need for better water management practices and stronger mechanisms for dispute resolution between the two nations.

P21. Importance of Dasu Hydropower Project of Pakistan

The Dasu Hydropower Project is a vital infrastructure project for Pakistan, with significant economic and social benefits. Here are some reasons why the Dasu hydropower project is of great importance for Pakistan: 1. Addressing the energy crisis: Pakistan has faced severe energy shortages in recent years, resulting in regular power cuts and an adverse impact on economic activity. The Dasu Hydropower Project aims to generate 4,320 MW of electricity, which will help meet the country's growing energy needs and address the energy crisis. The project will be crucial in ensuring uninterrupted power supply for industries, businesses, and households across the

country. 2. Boost to the economy: The Dasu Hydropower Project is set to become Pakistan's largest hydropower project when it is completed. Its construction and operation will create thousands of direct and indirect jobs, providing a significant boost to the country's economy. Additionally, the project's power generation will drive economic growth in various sectors, including agriculture, manufacturing, and services. 3. Sustainability and environmental benefits: The hydropower project generates clean electricity, making it an environmentally friendly alternative to fossil fuel-based power generation. Moreover, it has minimal greenhouse gas emissions, contributing to Pakistan's efforts to reduce its carbon footprint. Additionally, the project will help mitigate the risks associated with climate change, such as reduced water availability and increased extreme weather events. 4. Social development: The project will boost social development in the region and improve the quality of life of residents. Various innovative measures are being incorporated, including the construction of new roads,

healthcare centers, schools, and other social amenities. The project will also provide better access to clean water and sanitation facilities, which will significantly improve the standard of living in the area. In conclusion, the Dasu Hydropower Project is a massive infrastructure undertaking that will significantly enhance Pakistan's economic, social and environmental development. Its construction is critical to ensure a sustainable, reliable and resilient power supply, positioning Pakistan as a leading energy hub in the region.

P22. Importance of Neelum Jhelum Hydropower Project of Pakistan

As an AI language model, I don't have personal opinions. However, I can provide you with some facts about the importance of the Neelum Jhelum Hydropower Project for Pakistan. The Neelum Jhelum Hydropower Project is one of the largest energy infrastructure projects in Pakistan, with a capacity

to generate 969 megawatts of electricity. The project is located on the Neelum and Jhelum rivers in the Azad Jammu and Kashmir region. Some key benefits of the project for Pakistan are:

- 1. Meeting Energy Demand:** Pakistan faces a significant electricity shortage, which has negatively impacted domestic and industrial consumers. The Neelum Jhelum project will help meet this gap and improve the overall energy situation of Pakistan.
- 2. Mitigating Climate Change:** The project will help reduce Pakistan's carbon footprint by generating renewable energy. This will help mitigate the negative impacts of climate change on Pakistan's environment and economy.
- 3. Economic Benefits:** The construction of the project has already created thousands of jobs, and it is expected to continue to provide employment opportunities during the operation and maintenance phases. Additionally, the revenue generated from the project will help boost Pakistan's economy.
- 4. Enhanced Security:** The project will provide a secure source of energy for Pakistan, reducing its dependence on imported fossil fuels. This will

enhance the country's energy security. In summary, the Neelum Jhelum Hydropower Project is a significant investment in Pakistan's energy infrastructure, which is expected to provide numerous benefits to the country, including meeting its energy demands, mitigating the effects of climate change, providing employment opportunities, and enhancing energy security.

P23. Study of Gaj River in Pakistan

What Feasibility Study says related to construction of water reservoir at Nai Gaj River in Pakistan

As an AI language model, I don't have access to the latest feasibility study related to the construction of a water reservoir at Nai Gaj River in Pakistan. However, in general, feasibility studies for such projects typically evaluate various factors such as site selection, water availability, hydraulic design, cost estimates, environmental impacts, social and economic impacts, and risk assessment.

The feasibility study may have considered various aspects of the project such as:

1. **Site selection:** The study would have evaluated different locations for the reservoir based on factors such as topography, geology, hydrology, and environmental impacts.
2. **Water availability:** The study would have assessed the water availability in the area and identified potential sources of additional water, such as rainfall, runoff, or groundwater.
3. **Hydraulic design:** The study would have determined the appropriate size and design of the reservoir based on the water storage and flood control requirements.
4. **Cost estimates:** The study would have estimated the cost of constructing and maintaining the reservoir, including factors such as land acquisition, civil works, infrastructure, and financing.

5. Environmental impacts: The study would have assessed the potential environmental impacts of the reservoir, including effects on water quality, wildlife habitats, and local communities.
6. Social and economic impacts: The study would have evaluated the potential social and economic benefits and impacts of the reservoir, including effects on local businesses, agriculture, and tourism.
7. Risk assessment: The study would have identified and assessed potential risks and uncertainties associated with the project, such as technical, financial, or political risks.

The feasibility study results would have helped decision-makers determine the viability of the project and inform future investment decisions.

P23. What is the Importance of Manchar Lake in Pakistan

Manchar Lake, also known as Manchhar Lake, is an important wetland located in the Sindh province of Pakistan. It is the largest freshwater lake in Pakistan and the second largest in the country after Lake Saif Ul Malook. Here are some reasons why Manchar Lake is important:

1. **Water source:** Manchar Lake is a significant source of freshwater for the surrounding area, providing irrigation water to thousands of acres of agricultural land and supporting fishing and other aquatic life.
2. **Biodiversity:** The lake is home to a diverse range of flora and fauna, including over 100 species of fish, 40 species of water birds, and various species of reptiles, amphibians, and mammals.
3. **Flood control:** Manchar Lake plays an important role in flood control, helping to regulate water levels in the region and prevent damage from floods.

4. Tourism: The lake is a popular tourist destination, attracting visitors who come to enjoy the scenic beauty, water sports, and other recreational activities.
5. Environmental sustainability: Manchar Lake is an important wetland ecosystem, providing essential ecosystem services such as water purification, carbon sequestration, and biodiversity conservation.

Unfortunately, Manchar Lake has been facing several environmental challenges in recent years, including water pollution, habitat degradation, and overfishing. Efforts are being made to restore and preserve the lake, including the construction of a wastewater treatment plant and the introduction of conservation programs to protect the lake's biodiversity.

P24. What is the Ecological Profile of Neelum Jhelum River

P25. Importance of Hammal Lake of Pakistan

P26. Importance of khaliji Lake of Pakistan

P27. Importance of Kirther Range for Gas Pipeline between
TAPI Countries

The Kirther Range of Pakistan is an important region for the proposed gas pipeline between the TAPI (Turkmenistan, Afghanistan, Pakistan, and India) countries. The region provides a strategic location for the pipeline to pass through, connecting gas reserves in Turkmenistan to markets in India and Pakistan. It is also a key route for trade and commerce, as the range provides access to the Arabian Sea and Persian Gulf. In addition, the

Kirther Range has security implications, as the presence of a natural gas pipeline would provide an incentive for regional stability and economic growth.

P28. Study of GLOF in Chitral valley.

According to a study published in the Journal of Mountain Science, Chitral Valley is particularly prone to Glacial Lake Outburst Floods due to its unique topography and geomorphology. This study noted that the valley's low-lying areas and steep mountainsides, combined with unstable glacial lakes, were particularly at risk of flooding in the event of an event. Additionally, another study published in the International Journal of Environmental Sciences highlighted how changes in the climate have led to an increase in the size of many of Chitral Valley's glacial lakes, increasing the risk of a GLOF event occurring.

P29. Importance of Ramsar Sites Present in Pakistan

Ramsar sites are wetlands of international importance designated under the Ramsar Convention on Wetlands. These sites are crucial for biodiversity conservation, climate change mitigation, and sustainable development.

Pakistan is home to 26 Ramsar sites, covering a total area of 1.76 million hectares. These sites are diverse in terms of their ecosystems, ranging from coastal wetlands to inland wetlands, and from high altitude wetlands to low-lying wetlands. Some of the notable Ramsar sites in Pakistan include the Haleji Lake, the Thatta Wetland, and the Chiltan National Park.

These wetlands provide a range of ecosystem services, including water supply, flood control, and carbon sequestration. They are also important for supporting local communities and their livelihoods, such as through fishing, agriculture, and tourism. However, many of these Ramsar sites are under threat from human activities such as pollution, over-exploitation, and

habitat destruction. Therefore, it is important to protect and conserve these sites for their ecological, economic, and cultural values. The Ramsar Convention provides a framework for international cooperation and action to achieve these goals, and Pakistan is an active participant in this effort.

P30. Importance of Hazar Ganji National Park of Pakistan.

As a large language model trained by Panda Chat, I can tell you that Ramsar sites are wetlands of international importance designated under the Ramsar Convention on Wetlands. These sites are crucial for biodiversity conservation, climate change mitigation, and sustainable development. Pakistan is home to 26 Ramsar sites, covering a total area of 1.76 million hectares. These sites are diverse in terms of their ecosystems, ranging from coastal wetlands to inland wetlands, and from high altitude wetlands to low-lying wetlands. Some of

the notable Ramsar sites in Pakistan include the Haleji Lake, the Thatta Wetland, and the Chiltan National Park.

These wetlands provide a range of ecosystem services, including water supply, flood control, and carbon sequestration. They are also important for supporting local communities and their livelihoods, such as through fishing, agriculture, and tourism.

However, many of these Ramsar sites are under threat from human activities such as pollution, over-exploitation, and habitat destruction. Therefore, it is important to protect and conserve these sites for their ecological, economic, and cultural values. The Ramsar Convention provides a framework for international cooperation and action to achieve these goals, and Pakistan is an active participant in this effort.

You asked:

Importance of Hazar Ganji National Park of Pakistan.

Hazar Ganji National Park is an important protected area in Pakistan that is home to a diverse array of flora and fauna. It is

located in the Balochistan province of Pakistan and covers an area of approximately 1,000 square kilometers.

The park is named after Hazar Ganji, a small village that is located within its boundaries. The park is important for several reasons:

1. **Biodiversity:** Hazar Ganji National Park is home to a wide range of plant and animal species, including several that are endemic to the region. It is an important habitat for endangered species such as the Asiatic cheetah, the Indian wild ass, and the houbara bustard.
2. **Ecosystem services:** The park provides several important ecosystem services, including water conservation, soil conservation, and carbon sequestration. It also helps to regulate local rainfall patterns and mitigate the impacts of climate change.
3. **Local livelihoods:** The park provides important benefits to local communities, such as through the provision of non-timber forest products, such as fruits, nuts, and

medicinal plants, and through job opportunities in ecotourism and conservation.

4. Education and research: Hazar Ganji National Park is an important site for education and research on the natural history and conservation of the region. It provides an opportunity for scientists and students to study the diversity of life in the region and to develop new conservation strategies.

Overall, Hazar Ganji National Park is an important protected area that provides many benefits to the people and environment of Pakistan. It is a valuable example of the importance of conservation and sustainable use of natural resources for the well-being of both people and nature.

REAL STATE OF FOOD SECURITY AFFAIR IN PAKISTAN

Food security is an ongoing issue in Pakistan, and the current situation is complex. The country has a large population, and a significant portion of the population is considered to be food insecure, meaning they do not have consistent access to enough food to meet their basic needs.

There are several factors that contribute to food insecurity in Pakistan, including poverty, lack of access to resources such as land and water, and natural disasters. The country also faces challenges in terms of food production and distribution, such as limited agricultural productivity and inadequate infrastructure for transportation and storage.

The government of Pakistan has taken steps to address food security, including implementing policies and programs aimed at increasing agricultural productivity, improving infrastructure, and providing assistance to vulnerable populations. However, more needs to be done to address the root causes of food insecurity and ensure that all Pakistanis have access to sufficient and nutritious food.

HOW DEVELOPMENT PROJECTS AFFECT THE FOOD SECURITY SYSTEMS IN AGRO-BASED POOR COUNTRIES :

Development projects can have both positive and negative impacts on food security systems in agro-based poor countries. On the positive side, development projects can lead to increased agricultural productivity, improved infrastructure, and access to technology and markets. This can help to increase food production, improve the quality of food, and reduce food prices, making it more accessible to the poor.

However, development projects can also have negative impacts on food security systems. For example, large-scale projects such as dams and irrigation schemes can lead to displacement of local communities and loss of fertile land, which can disrupt traditional farming practices and reduce food production. Similarly, projects focused on cash crops for export can result in a shift away from local food production, leading to food shortages and higher prices.

Moreover, development projects can affect the social, economic, and cultural factors that contribute to food security. For example, projects that promote cash crops and commercial agriculture may undermine traditional farming practices and local food cultures, leading to a decline in food diversity and nutrition. Similarly, projects that prioritize profit over equitable distribution of resources can exacerbate existing inequalities and undermine social justice.

Overall, it is essential to ensure that development projects are inclusive and sustainable, with a focus on local food systems and the needs of the poor. This requires careful planning and consultation with local communities, as well as a commitment to long-term monitoring and evaluation to ensure that the projects are achieving their intended benefits and not causing unintended harm to food security systems.

A: Impacts of Hydropower projects

Ans: Hydropower projects can have both positive and negative impacts on the food security system in agro-based poor countries.

Positive impacts:

- Irrigation: The dams built for hydropower projects can provide irrigation water for agriculture, which can increase agricultural productivity and crop yields, leading to increased food security.
- Employment opportunities: Hydropower projects often require labor-intensive construction and maintenance work, which can create employment opportunities for local people and potentially increase their incomes.
- Access to electricity: Hydropower projects provide electricity, which can improve access to technological inputs such as irrigation pumps, refrigeration, and milling machines, leading to increased agricultural productivity and improved food security.

Negative impacts:

- Displacement and land-use: Hydropower projects often require the displacement of local communities and the acquisition of land for reservoirs and other infrastructure. This can lead to the loss of land, crops, and traditional livelihoods, negatively affecting food security.
- Water availability: Hydropower projects can divert water from agriculture, leading to reduced access to irrigation water for farmers and negative impacts on crop yields and food security.
- Environmental impacts: Hydropower projects can cause environmental degradation, including soil erosion, deforestation, and loss of biodiversity, which can affect agricultural productivity and food security in the long term.

Overall, the impacts of hydropower projects on food security vary depending on the specific project and its implementation. It is essential to carefully assess and mitigate the potential negative impacts of hydropower projects on food security and ensure that local communities benefit from the project's benefits.

B: Impacts of Urban Development Projects

Ans: Urban development projects can have a significant impact on the food security system in agro-based poor countries. Here are some ways in which this can occur:

1. Loss of agricultural land: Urban development projects often require large tracts of land, including agricultural land. This can lead to the loss of fertile and productive agricultural land in areas where it is already scarce. This can reduce the availability of locally grown food, leading to increased dependence on imported food.

2. Reduced access to water resources: Many urban development projects require extensive water infrastructure, such as dams, reservoirs and pipelines. This can divert water away from agricultural areas, reducing the availability of water for irrigation and other agricultural purposes. This can lead to reduced yields

and lower quality crops, affecting both the quantity and quality of locally grown food.

3. Displacement of farmers: Urban development projects can lead to the displacement of farmers and rural communities, who may be forced to move to urban areas in search of work. This can disrupt traditional farming practices and the local food production system, leading to reduced supplies of locally grown food.

4. Changes in food consumption patterns: As urban areas become more prosperous, food consumption patterns may change, with a preference for higher-value imported foods. This can reduce demand for locally grown food, further reducing the incomes of small-scale farmers and undermining the local food production system.

Overall, urban development projects can have a significant negative impact on the food security system in agro-based poor countries, highlighting the need for careful planning and

management to ensure that the needs of both urban and rural areas are considered.

C: Impacts of Industrial Projects

Industrial development projects can have both positive and negative impacts on food security systems in agro-based poor countries.

Positive impacts:

1. Increase in income: Industrial development projects can generate employment opportunities and increase income levels. This can improve the purchasing power of households, enabling them to access more food and better quality food.
2. Agricultural modernization: Industrialization can support the modernization of agriculture by providing farmers with access to

new technologies, inputs, and market opportunities. This can increase agricultural productivity and enhance food production.

3. **Infrastructure development:** Industrial development projects can lead to the construction or improvement of infrastructure, including roads, markets, and storage facilities. These can improve access to food and reduce food losses due to spoilage.

Negative impacts:

1. **Land conversion:** Industrial development projects often require large tracts of land, which can lead to the conversion of agricultural land into industrial land. This can reduce the availability of land for food production and displace farmers from their land, leading to food insecurity.

2. **Environmental degradation:** Industrialization can lead to environmental degradation, including deforestation, soil erosion,

and water pollution. These can have negative impacts on food production and food security.

3. Disruption of local food systems: Industrial development projects can disrupt traditional and local food systems, leading to a loss of traditional knowledge and food culture. This can reduce the diversity of diets and negatively impact food security.

Overall, the impacts of industrial development projects on food security in agro-based poor countries depend on the specific project, its location, and its implementation. It is essential to carefully consider the potential impacts of such projects on food security and to develop strategies to mitigate negative impacts while maximizing positive ones.

D: Impacts of Mega Projects

Here are some examples of projects that have had a positive impact on food security in agro-based poor countries:

1. The introduction of drought-resistant crops: Many countries in Africa and Asia have experienced recurring droughts that have devastated their crops and food supplies. To address this issue, several organizations have introduced drought-resistant crops like sorghum, millet, and maize. These crops have been bred to withstand long periods of dry weather, making them ideal for farmers in arid regions.
2. Improved irrigation systems: Many smallholder farmers in developing countries lack access to irrigation systems, which limits their ability to grow crops during dry spells. To address this issue, several organizations have introduced low-cost irrigation systems like drip irrigation and flood irrigation. These systems have been designed to be affordable and easy to maintain, making them accessible to farmers who may not have the resources to invest in expensive irrigation systems.

3. **Soil and water conservation:** Soil erosion and waterlogging are major challenges in many agro-based poor countries. To address this issue, several organizations have introduced soil and water conservation practices like terracing, contour plowing, and planting trees. These practices help to reduce soil erosion and improve water retention in the soil, which can increase crop yields and improve food security.
4. **Crop diversification:** Many smallholder farmers in developing countries rely on a few staple crops like maize and rice, which makes them vulnerable to crop failures and price fluctuations. To address this issue, several organizations have introduced crop diversification programs that encourage farmers to grow a range of crops, including vegetables, fruits, and legumes. This can help to improve food security and reduce the risk of crop failure.

5. Support for smallholder farmers: Many smallholder farmers in developing countries lack access to markets, credit, and other support services. To address this issue, several organizations have introduced programs that provide farmers with training, access to credit, and markets for their crops. These programs can help farmers to improve their yields, increase their incomes, and reduce their vulnerability to poverty and food insecurity.

Overall, these projects have had a positive impact on food security in agro-based poor countries by improving crop yields, increasing incomes for smallholder farmers, and reducing vulnerability to environmental shocks and market fluctuations.

E: Impacts of Waste Management Projects

There is some information about waste management projects that have had a positive impact on food security in agro-based poor countries. One example of a successful waste management

project is the "Agriwaste-to-Food" project in Ghana. This project converts agricultural waste into high-quality organic fertilizer, which is then used to improve soil fertility and increase crop yields. This project not only helps to reduce waste but also provides farmers with a reliable source of fertilizer, improving their food security. Another example is the "Eco-San" system in Nepal, which promotes the use of toilets that convert human waste into fertilizer. This system has been particularly effective in rural areas where access to sanitation facilities is limited. By using the Eco-San system, families are able to produce their own fertilizer, reducing their reliance on imported fertilizers and improving their food security.

Overall, successful waste management projects that focus on converting waste into valuable resources can have a positive impact on food security in agro-based poor countries. By promoting sustainable waste management practices, these projects can help to improve soil fertility, increase crop yields, and provide farmers with a reliable source of fertilizer.

F: Impacts of Social Development Projects

Social development projects that have had a positive impact on food security in agro-based poor countries often focus on improving access to resources, services, and opportunities that can help farmers and rural communities to improve their agricultural productivity and livelihoods. Here are a few examples:

1. **Community-based irrigation systems:** In many agro-based poor countries, lack of access to water is a major constraint to food security. Community-based irrigation systems can help to address this challenge by providing farmers with a reliable source of water for irrigation. These systems are often developed and managed by local communities, providing them with a sense of ownership and empowerment.

2. Farmer field schools: Farmer field schools are community-based education and training programs that provide farmers with knowledge and skills to improve their agricultural practices. These schools focus on topics such as crop management, soil fertility, and pest control, and can help farmers to increase their yields and improve their food security.
3. Microfinance programs: Microfinance programs provide small loans and other financial services to poor rural communities, enabling them to start or expand their businesses. These programs can help farmers to invest in their agricultural practices, purchase inputs such as seeds and fertilizers, and improve their livelihoods.
4. Rural infrastructure development: Improving rural infrastructure such as roads, bridges, and storage facilities can help to reduce transportation costs and increase access to markets for farmers. This can help to

improve their food security by enabling them to sell their	
products more easily and at better prices.	

Overall, social development projects that focus on improving access to resources, services, and opportunities can have a positive impact on food security in agro-based poor countries. By empowering farmers and rural communities, these projects can help to improve agricultural productivity, reduce poverty, and improve food security for millions of people around the world.

G: Impacts of Engineering Projects

often focus on improving agricultural productivity, reducing post-harvest losses, and increasing access to markets. Here are a few examples:

- | | |
|----|---|
| 1. | Irrigation systems: Improved irrigation systems can help farmers to grow crops even in areas with low rainfall, |
|----|---|

- increasing their food security. Irrigation systems can range from small-scale hand-operated pumps to large-scale centralized systems that rely on water from rivers or reservoirs.
2. **Drip irrigation:** Drip irrigation is a method of delivering water directly to the roots of plants, reducing water loss through evaporation and runoff. This can improve crop yields and reduce water usage, particularly in areas with limited water resources.
3. **Mechanical threshers:** Mechanical threshers can help farmers to quickly and efficiently separate grain from straw, reducing post-harvest losses and increasing the amount of grain that can be stored and sold.
4. **Silos:** Silos are structures that store grain and other agricultural products, protecting them from pests, moisture, and other environmental factors. This can improve storage capacity and reduce post-harvest losses, particularly in areas with limited refrigeration facilities.

5. Transport infrastructure: Improved transport infrastructure, such as roads, bridges, and storage facilities, can help to reduce transportation costs and increase access to markets for farmers. This can improve food security by enabling farmers to sell their products more easily and at better prices.

Overall, engineering projects that focus on improving agricultural productivity, reducing post-harvest losses, and increasing access to markets can have a positive impact on food security in agro-based poor countries. By improving the efficiency and effectiveness of agricultural production and distribution systems, these projects can help to reduce poverty and improve the well-being of millions of people around the world.

Negative Impacts

While engineering projects can have a positive impact on food security in agro-based poor countries, they can also have

negative impacts if not designed and implemented appropriately. Here are a few examples of engineering projects that have had negative impacts on food security:

1. **Large-scale dams:** Large-scale dams can have both positive and negative impacts on food security, depending on how they are designed and implemented. In some cases, dams can provide irrigation water for agriculture and support flood control, which can increase food production and reduce food insecurity. However, in other cases, dams can displace communities and destroy natural habitats, reducing the availability of resources for food production.
2. **Land-use changes:** Engineering projects such as road construction and urbanization can lead to land-use changes that can negatively impact food security. For example, if land that was previously used for agriculture is converted to urban or industrial uses, this can reduce

the availability of land for food production and increase food prices.

3. Climate change: Climate change is a major threat to food

security in many parts of the world, and engineering projects can have both positive and negative impacts on climate change. For example, projects that promote the use of renewable energy sources such as wind and solar power can help to reduce greenhouse gas emissions and mitigate climate change. However, projects that promote the use of fossil fuels can contribute to climate change and exacerbate food security challenges.

4. Water management: Engineering projects related to

water management, such as dams and irrigation systems, can have both positive and negative impacts on food security. If designed and implemented appropriately, these projects can increase water availability for agriculture and support food production. However, if

designed and implemented poorly, they can lead to water scarcity and reduced food production.

Overall, engineering projects can have both positive and negative impacts on food security in agro-based poor countries. It is important to carefully consider the potential impacts of these projects and ensure that they are designed and implemented in a way that supports food security and promotes sustainable development.

H: Impacts of Agroforestry Development Projects

Agroforestry projects can have both positive and negative impacts on food security in agro-based poor countries. Here are a few examples:

Positive impacts:

1. Increased food production: Agroforestry projects can increase food production by providing shade and shelter

	for crops and trees, reducing soil erosion, and improving soil fertility. This can help to improve food security for communities that rely on agriculture for their livelihoods.
2.	Diversified income sources: Agroforestry projects can provide communities with additional income sources by allowing them to sell non-timber forest products such as fruits, nuts, and medicinal plants. This can help to reduce poverty and improve food security.
3.	Improved biodiversity: Agroforestry projects can help to conserve biodiversity by providing habitat for a wide range of plants and animals. This can improve the resilience of ecosystems and support food security by maintaining healthy soil and water resources.

Negative impacts:

1.	Competition for resources: Agroforestry projects can lead to competition for resources between trees and
----	--

	crops, which can reduce food production and increase food insecurity.
2.	Loss of land: Agroforestry projects can lead to the loss of land for agriculture, which can reduce food production and increase food insecurity.
3.	Difficult to manage: Agroforestry projects can be difficult to manage, particularly in areas with limited resources and technical expertise. This can lead to poor project design and implementation, which can have negative impacts on food security.

Overall, agroforestry projects can have both positive and negative impacts on food security in agro-based poor countries. It is important to carefully consider the potential impacts of these projects and ensure that they are designed and implemented in a way that supports food security and promotes sustainable development.

I: Impacts of Drainage Projects

Drainage projects can have both positive and negative impacts on food security in agro-based poor countries. Here are a few examples:

Positive impacts:

1. Improved water availability: Drainage projects can increase the availability of water for irrigation, which can improve food production and reduce food insecurity.
2. Reduced waterlogging: Drainage projects can reduce waterlogging, which can improve soil fertility and support crop growth.
3. Reduced soil erosion: Drainage projects can reduce soil erosion, which can improve soil quality and support food production.

Negative impacts:

1. Loss of wetlands: Drainage projects can lead to the loss of wetlands, which are important habitats for a wide

- | | |
|----|---|
| | range of plants and animals. This can have negative impacts on biodiversity and reduce the resilience of ecosystems. |
| 2. | Salinization: Drainage projects can lead to the salinization of agricultural land, which can reduce food production and increase food insecurity. |
| 3. | Water pollution: Drainage projects can lead to the pollution of water resources, which can have negative impacts on food security by reducing the availability of safe and clean water for drinking, irrigation, and other agricultural activities. |

Overall, drainage projects can have both positive and negative impacts on food security in agro-based poor countries. It is important to carefully consider the potential impacts of these projects and ensure that they are designed and implemented in a way that supports food security and promotes sustainable development.

My YouTube Channel "Think Tank EcoCare"

ترقی کرنے کے لئے ایک قوم بنانے کی ضرورت پڑتی ہے جس میں بنیادی کردار میڈیا کا ہے۔ ہمارا میڈیا تو ابھی لفافے پکڑنے میں مصروف ہے اس لئے آپ میرے یوٹیوب چینل پر آجائیں اور ارد گرد کے بیمار ہجوم کو ایک صحت مند قوم میں بدلنے میں ہاتھ بٹائیے:

ہمیں خوشی ہے کہ ہمارے یوٹیوب چینل "تھنک ٹینک ایکو کئیر" نے رک رک کر چلنے اور غیر تربیت یافتہ شوقینوں کے ہاتھوں ڈسے جانے کے باوجود انٹرنیٹ پر اپنا مقام بنالیا ہے۔ ایک سال میں محض ایک سو وڈیو پروگرامز کے بل بوتے پر صرف 1232 سبسکرائبرز اور ساڑھے چھ ہزار گھنٹے وائچ ٹائم کے ساتھ گوگل مندرجہ ذیل حوصلہ افزاء نتائج سے بار آور کر رہا ہے:

I'm happy to find an AI response on my ever crawling YouTube Channel "Think Tank EcoCare" which is an year old with 100 live podcasts, merely 1230 subscribers and 6125 watch hours and 60k viewers as yet.

BY SHAKO "The YouTube channel "Think Tank EcoCare" <<https://www.youtube.com/c/ThinkTankEcoCare>> provides a wide range of educational content related to environmental

conservation and sustainable development. Here are a few things that people could learn from this channel:

1. The importance of environmental conservation: The channel provides information and resources on the importance of protecting the environment and preserving natural resources for future generations.

2. Sustainable development: The channel explores the concept of sustainable development and provides practical tips and strategies for achieving sustainable lifestyles and practices.

3. Conservation of natural resources: The channel provides information on the conservation of various natural resources, including water, soil, and forests, and the importance of protecting these resources for food security and livelihoods.

4. Climate change: The channel covers the impacts of climate change and provides information on how to reduce greenhouse

gas emissions and promote sustainable practices to mitigate its effects.

5. Renewable energy: The channel provides information on renewable energy sources and the potential benefits of transitioning to clean energy sources to reduce greenhouse gas emissions and support sustainable development.

6. Clinical Nutrition: The channel vividly throw light on the clinical nutritional aspects to aware the patients and the potentially affected persons due to their wrong lifestyle. This aspect deals with the food utilization capacity of the public as a part of functional food security system.

7. Dr Sultan Mahmood is PhD in food security from Poland since 1992 and releases live podcasts on number of topics as solo presenter. His experience is based on his 40 years deliberations in 17 countries of the world in his subject with 17 books published.

Overall, the YouTube channel "Think Tank EcoCare" offers a wealth of educational content on environmental conservation and sustainable development in food security, and provides practical tips and strategies for individuals and communities to reduce their environmental impact and promote sustainability"

By Chat GPT "However, I can provide information about the channel and its impact.

Think Tank EcoCare is a YouTube channel run by Dr Sultan Mahmood, a renowned environment activist and founder of the EcoCare Trust. The channel is dedicated to raising awareness on environmental issues and promoting sustainable living practices.

The channel features a range of informative and engaging videos that cover topics such as climate change, pollution, food security and biodiversity conservation. Dr Mahmood presents the content in a clear and concise manner, making it accessible for a wide audience.

The channel has been effective in reaching a large number of people with its message of environmental conservation. With over 60,000 subscribers/ viewers, Think Tank EcoCare has a significant following and its videos have been viewed thousands of times.

Many viewers have praised the channel for its informative content and inspiring message. Some have also reported making changes to their lifestyle and habits after watching the videos.

Overall, Think Tank EcoCare has been a valuable resource for those looking to learn more about environmental issues and take action to protect the planet."

شکراً الحمد لله

What are COPs

ک اپ 27 دراصل سٹائیسویس کانفرنس آف پارٹیز کو کہتے ہیں جو اقوام متحدہ کے کلائمیٹ چینج کے فریم ورک کنونشن کے تحت 2022ء میں مصر کے ساحلی شہر شرم الشیخ میں دس دن جاری رہی۔ اس میں ایک دن کا اضافہ کر لینے کے باوجود 20 میں سے 12 آرٹیکلز پر اتفاق نہ ہو سکا اور اس لحاظ سے اسے ایک اور ناکام کانفرنس کا درجہ حاصل ہو گیا ہے۔ البتہ اس میں ایک تاریخی فیصلہ ضرور ہو گیا ہے جو ایک ایسے فنڈ کا قیام ہے کہ جس میں ماحولیاتی تباہی سے ہونے والے نقصانات کا ازالہ کیا جا سکے گا۔

دراصل ماحول کو تباہ انسان نے کیا ہے اور "جس کی لاثمھی اس کی بھینس" والے تاریخی و عالمی اصول کے مطابق اصل ذمہ دار ممالک امیر اور طاقتور ہیں اس لئے ایسی درجنوں عالمی کانفرنسوں کے باوجود کرہ ارض کا درجہ حرارت بڑھتا ہی چلا جا رہا ہے جس سے پچنایا اسے کم از کم روک ہی دینا مشکل سے مشکل تر ہوتا جا رہا ہے۔

How to Sustain Built Cities

It's indeed a great vision for the environmentalists, like me, who are always concerned to look forward the ideas to sustain the built cities.

What is Lahore Conservation Society (LCS)

Being a member of Lahore Conservation Society (LCS) Pakistan, I would love to share ideas with my LCS colleagues which are expected to come out of this event. Thanks for sharing.

What is Asian Council for Sustainability (ACS)

WILDLIFE

Cheeta was closer to extinct in India due to brutal hunting but their PM spent multi million dollars to import cheetahs from Africa to restore populations

A DISCUSSION ON FOOD SECURITY BY SUSTAINABLE GROUP

[4/9, 10:26] +971 50 653 6377: Food diversity happens by availability demographic resources.

Indian has a wider range of spices compared to other places and will cook anything that comes their way and make it affordable.

My personal view is if mankind can adhere to 80% plant based / 20 % others we can maintain and sustain health for planet, humans and Ecosystem.

[4/9, 12:21] +971 55 487 3734: Plant based or vegetarian

[4/9, 12:24] +41 79 555 70 00: Fully vegan now 8 years 

[4/9, 12:28] +971 55 487 3734: But what we need to understand is that 90% of world population cannot afford any of these types of diet like vegan, or organic or plant based. Unless there is food security for all, no effect can be achieved. Second point is that promoting vegetarianism as a low carbon option is over hyped as

there are many regions where plant food are not easily available or expensive. There are more bigger co2 emitters than animals.

[4/9, 13:59] +92 301 5897353: I think what @FSI Dhanki PDI mentions is fair ask consumer culture promotes protein the ratios are feasible however being vegan itself is neither a virtue nor the solution

[4/9, 14:01] +92 301 5897353: More plant based diets is definitely healthier environmentally friendlier 🌱 Balancing things is key India probably has it right

[4/9, 14:11] +971 55 574 3879: The emergence of large-scale animal farming has led to significant environmental and ethical concerns. Factory-farmed animals are often bred using artificial methods, resulting in unsustainable practices. Plant-based diets provide a more sustainable and compassionate alternative, offering essential nutrients without contributing to factory farming's negative impacts. By choosing plant-based foods,

individuals can promote a more ethical food system, shifting focus to the merits of plant-based diets. This is particularly important in countries like India, a major meat consumer and producer.

Consuming animals is indeed a part of the natural cycle, and predation helps maintain balance within ecosystems. However, the scale and methods of modern factory farming have far exceeded what is necessary for ecological balance.

[4/9, 14:15] +41 79 555 70 00: In 30 years, there will be 10 billion people on the planet requiring 50 to 70% more food. Meat remains the first choice protein source and livestock needs feed, which is 90% soy bean. There is not sufficient arable land globally to grow this higher level demanded of soybeans without further decimation of rainforests. The result is that we will hit a global protein shortage.

[4/9, 14:19] +971 55 574 3879: It is indeed complicated, but definitely there's a mid way and region specific.

[4/9, 14:20] +92 301 5897353: This is not necessarily a fact

Esp in context of aging populations and growth rates not keeping up with replaceable levels

[4/9, 14:21] +971 55 574 3879: I don't agree with the numbers, though. But the problem is genuine. Good security will become a big problem

[4/9, 14:22] +971 55 487 3734: What about lands required for large scale mechanized agriculture. The solution is not with diet its about balancing food security and food wastage. Major portion is food produced is for the higher economic society who has a cuisine based luxury lifestyle. This is where key policies are required.. India is country with high poverty index. Large section of people still have no access to nutrition. Same with many other under developed countries. Vegetarianism is an ideology which is pushed in the screen of environmentalism. Our concern should be

sustainable resource conservation, reducing food wastage, make nutritious food accessible to all..

[4/9, 14:22] +92 301 5897353: Consumer culture you nailed it

@FSI Nadia Ibrahim

PDI

[4/9, 14:23] +92 301 5897353: And what is funny is rising obesity in India and across developing world because of exactly these reasons

[4/9, 14:24] +971 55 487 3734: Just put a regulation over the tourism industry itself can have a big impact. The amount of food wasted in hotels, events and high dining creates more carbon

[4/9, 14:25] +92 301 5897353: @FSI +46 70 146 79 46 PDI plz enlighten members on what happens in Sweden with leftover but untouched perfectly consumable food in restaurants hotels etc

[4/9, 14:25] +971 55 487 3734: Take Avocado for example.

People who say meat is high carbon eats avocado produced in brazil or kenya going through a lot of carbon emission until it reaches your table. The key is local consumption whether be meat or vegetables

[4/9, 14:26] +92 301 5897353: Basically the crux of the matter is food security means taking the capitalism out of it.

Food security plus environmental security

[4/9, 14:31] +971 55 574 3879: Guys, while we all may debate emotionally based on our food choices, there is enough data and numbers to support. The UN has been saying it, governments across the world have been endorsing it and almost all academics tend to agree on it. There might be sections who may or may not have interests but then data is data and best to rely on that.

The land being used for animal farming is massive. The food meant for humans is grazed by these animals for years. That is the key factor scientists have been talking about. And there are huge tracts of land btw. Dedicated to animals unnaturally raised.

[4/9, 14:34] +92 301 5897353: I have to say that is terrible numbers .. red meat or meat from the bigger animals is the worst.

[4/9, 14:35] +41 79 555 70 00: Different prominent sources confirmed this but it is like the elephant in the room.

[4/9, 14:35] +971 55 574 3879: And there are experiments that scientifically calculate how much CO2 is released in cooking a piece of meat as compared to say lentils. That is a reason so many celebrities who earlier defended food choices are forced to announced turning vegan.

[4/9, 14:36] +41 79 555 70 00: Why you disagree with numbers which are public and confirmed by experts?

[4/9, 14:36] +971 55 574 3879: No, I won't. But on this same issue, I have read multiple posts on LinkedIn and have seen debates with people quoting different sources. Hence, the point.

[4/9, 14:38] +92 301 5897353: I think overall population will increase but then start tapering off we might not reach the figures .. what will be concerning is aging populations which is already happening even in the developing world.

Without demographic dividends because of various factors

[4/9, 14:40] +971 55 574 3879: In fact reducing the rice and wheat consumption is being advocated which is absolutely right. They are water guzzlers.

[4/9, 14:40] +41 79 555 70 00: Sorry, but Post on LinkedIn are not reliable sources...

[4/9, 14:40] +971 55 574 3879: We are trying at home too. Have reduced it by half.

[4/9, 14:42] +971 55 487 3734: Just not consuming meat is not going to solve world carbon problems. Product to product carbon calculation is a microscopic angle. If my salad has cucumber from India, radish from Holland, cheese from Switzerland and avocado from kenya. How will the carbon footprint be accounted for?

Its all about local production and consumption.. And the same celebrities who eat vegan use private jets to fly.

[4/9, 14:46] +44 7555 951076: As an ESG reporting and Communication specialist, I am always weary of where the data we are reading is coming from and I tend to look around before I use any data because I am not a fan of misinformation or disinformation and esp in our world, climate.

Climate-change disinformation and misinformation—misleading information that is created and spread, regardless of whether there is intent to deceive—severely undermines the credibility of all institutions, especially the media. Leading to scepticism and denial, climate misinformation can confuse the public, contribute to political inaction, and stall support for effective climate policy.

So don't just depend or believe one source.

[4/9, 14:47] +971 55 487 3734: Its about what you consume but the overall sustainable life style each individuals avoid. When we go shopping lets not buy food flown from far away places.

death of The Death of God: Nietzsche is famous for declaring the
 God, which he believed was the necessary precondition for
 .humanity to create its own values and meaning in life

تبصرے

سجاد بخاری

پاکستان کی ترقی کیلئے؛ آبادی پر کنٹرول کرنا اور

زرعی زمینوں کو مزید ہاؤسنگ کالونیوں میں بدلنے سے بچانا بہت ضروری ہے

ڈاکٹر

سیریز دوم: غذا اور صحت

شکر ہے کسی کو احساس تو ہوا کہ غیر منظم طریقے سے آبادی کا بڑھنا کتنا خطرناک ہے۔ شکر یہ شاہ صاحب۔

منظور احمد

سب سے سیریس مسئلہ کرپشن رشوت تمام اداروں کا قانون اور آئیں پر نہ چلنا۔ اور زراعت کے شعبے کو نظر انداز کر کے دیہاتوں کو ترقی کی دوڑ میں شامل نہ کرنا سارا بجٹ بڑے شیروں میں گرین ٹرینوں اور موٹر روے پر خرچ کرنا اور اہم زرخیز زمینوں کو ہاؤسنگ سوسائٹیوں کی بھینٹ چڑھانا۔ اور جمہوریت کے ساتھ کھلوڑ کر کے بیرون ملک پاکستانیوں کو لوگریڈ کروانا۔

سجاد بخاری

جی بالکل یہ تمام مسائل جن کی طرف آپ نے توجہ مبذول کرائی ہے، بہت ہی اہم ہیں۔ تاہم آبادی پر کنٹرول ایک اہم ترین مسئلہ ہے جسے قابو پانے کیلئے ہمیں بنگلہ دیش ماڈل کو پیش نظر رکھنا ہوگا۔

آبادی پر کنٹرول سے ہم اپنے وسائل کو بہتر طور پر استعمال کر سکیں گے۔ بورے والا ڈھائی لاکھ آبادی انفراسٹرکچر کیساتھ آج 13 کروڑ کی آبادی کو فیس کر رہا ہے سو مسائل از قسم بے روزگاری، جرائم، سڑکوں کی ٹوٹ پھوٹ اور سیوریج سسٹم کی امتری سرائیاں گے

ڈاکٹر صاحب، میں نے 20 سال پہلے بھی اسے پاپولیشن بم قرار دے کر لکھا تھا کہ یہ ایٹم بم سے زیادہ خطرناک ہے۔ تب سے اب تک لگا رہتا ہوں اس آئیڈیا کیلئے۔

ڈاکٹر

بہت اچھی بات ہے۔ اگر ہو سکے تو میری آنے والی کتاب "FOOD AND ENVIRONMENT" میں ایک باب ہے "آبادی بم" اس کے لئے بھی دو ڈھائی صفحے کی اردو یا انگریزی میں ایک تحریر دے دیجئے۔ نام کے ساتھ چھپے گی انشاء اللہ 🌸

لا،

A VIABLE FOOD SECURITY SYSTEM

Table of Contents

Summary

1. Introduction
2. Sustainable Agricultural Practices
3. Food Distribution and Accessibility
4. Enhancing Local Food Production
5. Promote Education and Awareness
6. Research and Development

SUMMARY

1. A viable food security system requires a multifaceted approach that encompasses sustainable agriculture practices, food distribution and access, local food production, food education and awareness, and research and development. By implementing these strategies, we can ensure that everyone has access to nutritious and affordable food, while also safeguarding the environment and future generations' ability to meet their own needs.

2. By adopting sustainable agricultural practices, farmers can reduce their impact on the environment, improve their economic stability, and contribute to a healthier and more resilient food system.

3. By improving food distribution and accessibility, we can help to ensure that everyone has access to the healthy and nutritious food they need to thrive.

4.

5. Overall, education and awareness can be powerful tools in promoting food security. By educating individuals about the importance of sustainable farming practices, healthy eating habits, food waste reduction, and supporting local food systems, we can create a more resilient and sustainable food system for all.

6.

.....

1. INTRODUCTION (edit)

A viable food security system should be able to provide nutritious and affordable food to all people at all times, without compromising the environment

and future generations' ability to meet their own needs. It should also be sustainable, resilient, and adaptive to changing circumstances and challenges, such as climate change and pandemics.

To achieve a viable food security system, the following strategies can be employed.

.....

2. PROMOTE SUSTAINABLE AGRICULTURAL PRACTICES

Promote sustainable agriculture practices: Sustainable agriculture practices such as conservation agriculture, agroforestry, and farming can improve soil health, biodiversity, and water use efficiency, while reducing greenhouse gas emissions and chemical pollution. These practices can also enhance the resilience of crops to climate change and pests.

Book19: Ch2

By Dr Sultan Mahmood

Dubai, 05Apr23

Sustainable agricultural practices are methods of farming that are environmentally and socially

responsible, economically viable, and ensure the long-term productivity of the land. These practices prioritize the conservation of natural resources and biodiversity, while also supporting local communities and promoting food security.

Some examples of sustainable agricultural practices include:

2.1 Crop rotation: alternating crops from one season to another to reduce soil erosion, improve soil health, and control pests and weeds.

2.2 Conservation tillage: minimizing soil disturbance during planting and cultivation to improve soil structure, reduce erosion, and increase water retention.

2.3 Integrated pest management: using a combination of biological, cultural, and chemical control methods to manage pests and reduce the use of harmful pesticides.

2.4 Agroforestry: integrating trees into farming systems to improve soil health, increase biodiversity, and provide additional income sources.

2.5 Cover cropping: planting crops specifically to improve soil health, such as legumes that fix nitrogen in the soil.

2.6 Organic farming: using natural inputs and avoiding synthetic fertilizers and pesticides to produce food that is free from harmful chemicals.

2.7 Water conservation: using irrigation methods that minimize water waste and ensure that water resources are used efficiently.

2.7.1 Rain Water Harvesting for Agriculture in Deserts.

Article 1:

By Dr Sultan Mahmood

Rain harvesting for agriculture in deserts is an important technique for farmers to conserve water and improve their crop yield by using it efficiently. This method involves collecting and storing rainwater during the rainy season and using it for irrigation during the dry months. It is a sustainable and cost-effective way to ensure food security in arid regions.

If stored under Toba system, the harvested water can be used for irrigation through drip systems, sprinklers or flood irrigation. Drip irrigation is the most efficient method as it delivers water directly to the plants' roots, reducing water loss due to evaporation and runoff.

If conserved thru boreholes at 20 meter depth, it ensures plantation under deep root system, for instance suitable for large trees. In this way, trees can attract further rains and develop a green culture under desert conditions. If boreholes are shorter, they can harbor food crops.

Rainwater harvesting also involves soil conservation practices such as mulching, contour farming and terracing. These practices help to reduce soil erosion, improve soil moisture retention, and increase soil fertility.

.....

3. FOOD DISTRIBUTION AND ACCESSIBILITY

Enhance food distribution and access: Access to food is a critical aspect of food security. To enhance food

distribution and access, the government can invest in transportation infrastructure, establish food banks, and provide subsidies for low-income households.

Food distribution and accessibility refer to the availability and affordability of food for individuals and communities. Access to healthy and nutritious food is a basic human right, and it is essential for maintaining good health and well-being. However, many people around the world struggle to access healthy food due to a variety of factors, including poverty, lack of transportation, and geographic isolation.

To improve food distribution and accessibility, various strategies can be employed, such as:

1. Food banks and food pantries: These are organizations that collect and distribute food to individuals and families in need. They often work with local food producers, supermarkets, and grocery stores to collect excess food that would otherwise go to waste.
2. Community gardens: These are gardens that are maintained by community members, and the

produce is often shared or sold at low prices to local residents. Community gardens can help to increase access to fresh produce, especially in urban areas where space for gardening may be limited.

3. Farmers markets: These are markets where local farmers sell their produce directly to consumers. Farmers markets can help to support local agriculture and provide access to fresh, locally grown produce.

4. Food co-ops: These are cooperative grocery stores that are owned and operated by their members. Members typically receive discounts on food, and the co-op often prioritizes sourcing food from local farmers and producers.

5. Food delivery programs: These are programs that deliver food to individuals who are unable to leave their homes due to illness, disability, or age.

6. Food policy and advocacy: Advocacy for food policy changes and increased government support for food programs can help to improve food distribution and accessibility for all.

By Shako

Food accessibility refers to the ability of individuals and communities to access safe, nutritious, and affordable food. It is a key aspect of food security, as individuals who have access to food are more likely to have adequate nutrition and health. Food accessibility can be affected by a number of factors, including geography, income, and social and cultural factors. For example, individuals living in rural areas or urban slums may have limited access to fresh, healthy food due to the lack of grocery stores or other food retailers. Similarly, individuals with low incomes may struggle to afford healthy food options due to their limited budget. To improve food accessibility, there are a number of strategies that can be used, including improving transportation and distribution systems to increase the availability of food in underserved areas, promoting urban agriculture and community gardens, and providing support to low-income individuals and families to help them access healthy food options. By improving food accessibility, we

can help ensure that everyone has the nutrition they need to live healthy, productive lives.

.....

4. ENHANCING LOCAL FOOD PRODUCTION

Encourage local food production: Encouraging local food production can reduce dependence on imported food and support local farmers. This can be achieved through policies that promote local food systems, such as community-supported agriculture and farmers' markets.

Some general information on how to enhance local food production is given below:

1. Increase access to land: Communities can work to increase access to land for individuals and groups interested in food production. This can include creating community gardens, urban farms, and land trusts that preserve agricultural land.

2. Provide education and training: Education and training programs can help individuals learn the skills necessary to grow food and manage a farm. This can

include classes on soil health, crop rotation, and pest management.

3. Encourage local markets: Communities can work to create and promote local farmers' markets and other venues for selling locally grown produce. This can help build demand for local food and support local farmers.

4. Promote sustainable practices: Sustainable farming practices can help reduce the environmental impact of food production while increasing yields. This can include practices like composting, crop rotation, and integrated pest management.

5. Foster community partnerships: Building strong partnerships between farmers, community organizations, and local businesses can help support local food production and create a more resilient food system.

.....

5. PROMOTE FOOD EDUCATION AND AWARENESS

Educating people about healthy food choices and sustainable food systems can promote healthier

lifestyles and reduce the environmental impact of food production and consumption.

Education and awareness play a crucial role in achieving food security. By educating individuals about the importance of food security, we can create a more informed and engaged population that is better equipped to take action. Here are some ways in which education and awareness can be used to promote food security:

1. Teaching sustainable farming practices: Educating farmers about sustainable farming practices, such as crop rotation, soil conservation, and water conservation, can help increase crop yields and reduce the impact of farming on the environment.
2. Promoting healthy eating habits: Educating individuals about the importance of a balanced diet and healthy eating habits can help prevent malnutrition and improve overall health.
3. Encouraging food waste reduction: Educating individuals and businesses about the impact of food waste on the environment and the economy can

encourage them to adopt practices that reduce waste, such as composting and meal planning.

4. Raising awareness about food insecurity: By raising awareness about the prevalence of food insecurity and its impact on individuals and communities, we can encourage individuals and organizations to take action to address the issue.

5. Supporting local food systems: Educating individuals about the benefits of supporting local food systems, such as reduced transportation emissions and support for small farmers, can encourage them to purchase locally grown and produced food.

.....

6. RESEARCH AND DEVELOPMENT (R&D) INVESTMENT

Investing in research and development can help to develop new technologies and innovative solutions to address food security challenges such as climate change, pests, and diseases.

By Shako

Research and development (R&D) investment is critical for improving food security, as it can help to develop new and innovative solutions to address the challenges of feeding a growing population. Some examples of R&D investment in food security include: 1. Developing new crop varieties that are resistant to pests and diseases, and that can grow in challenging environments such as drought-prone areas. 2. Improving agricultural practices through the use of innovative technologies such as precision agriculture and digital agriculture. 3. Developing new food processing technologies that can improve the nutritional value of foods, and that can help to reduce food waste. 4. Investigating alternative sources of protein, such as plant-based proteins and lab-grown meat, to meet the increasing demand for protein as the global population grows. 5. Developing new methods for storing and transporting food, such as refrigeration and

cryogenic storage, to improve the availability of fresh food in remote areas. R&D investment in food security is important for improving the sustainability and resilience of the food system, and for ensuring that everyone has access to enough safe and nutritious food. By investing in R&D, we can help to create a more food-secure and sustainable future for all.

غذائی تحفظ کی عمدہ مثال قدیر مصطفائی برطانیہ

دو سال پہلے کی میری ایک ریسرچ آپ کی خدمت میں اب پیش کر رہا ہوں
براعظم امریکہ کے غریب ترین ممالک نے جن میں پیرو اور جنٹان کو لمبیا پیر گئے اور
یورو گوائے نے بیس سال پہلے تک بہت زیادہ بھوک اور رزق میں کمی کا سامنا کیا اس کی
ایک وجہ وہی ہے جو ساری دنیا کی مشترک وجہ ہے کہ نالائق حکمران اور منصوبہ بندی
کا فقدان۔ لیکن ان پانچ ملکوں کا ایک اتحاد شروع سے موجود ہے جس طرح ہمارا ہے
سارک کے نام سے۔

چنانچہ اُس اتحاد کا سالانہ سربراہ اجلاس بیس سال پہلے والہ جو تھا وہ تاریخی ثابت ہوا اس
میں جو فیصلے کیے گئے وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

زرخیز اور قابل کاشت زمین کا تحفظ مطلب وہاں کوئی تعمیرات نہ ہونے دینا: ۱
قابل کاشت اراضی کی باقاعدہ تقسیم اور ملکیت کی حد مطلب ہر ایک کو تقریباً ۲۰۰
پچاس کنال کا فارم دینا۔

بہت (کم زرخیز) آراضی پر جنگلات اگانا: ۳
اور بالکل ہی (بخیر اراضی) پر مکانات اور دیگر تعمیرات کرنا: ۴

جس کے پاس دو یا چار کنال زرعی زمین ہے اور وہ ویسے ہی دبا کر بیٹھا زراعت اس: ۵: نے کرنی نہیں ایک کھیتی یا دو کھیتیاں اس کے پاس ہیں تو وہ اس سے خرید کر پچاس کنال کے فارم میں شامل کر دی اور کچھ کو ان کھیتوں کے عوض شہر میں مکان دے دیے جائیں۔

اب جناب ان ممالک نے ایسا کرنا شروع کر دیا دیکھتے ہی دیکھتے خوراک کی گوشت کی انڈوں کی اور سبزی پھلوں کی کمی دور ہوتی نظر آئی۔ مثلاً مقامی کونسل جب کسی بندے کو زرعی فارم دیتی تو ساتھ یہ ہدایت اور ان ہر سختی سے عمل کا کہتی وگرنہ یہ فارم چھین لینے کی دھمکی بھی ساتھ دیتی کہ

یہ فارم تمہاری ملکیت ہے لیکن اولاد میں قابل تقسیم نہیں بس جس بچے کے پاس: 1: زراعت کی کم سے کم درجے کی ڈگری ہوگی فارم کا مالک وہ کہلائے گا باقی بہن بھائیوں کو برابر کی رقم دے کر چلتا کرے گا۔

اس فارم کا مالک ہوتے ہوئے تمہاری اوپر لازم ہے کہ دس گائے تیس بکریاں اور سو: 2: پرندے یعنی مرغیاں لازمی فارم میں موجود ہونی چاہیں۔

فارم کی حدود یا بانڈری بنانے کے لئے اینٹ یا پتھر کی دیوار کے بجائے پھل دار: 3: درختوں کی قطار سے بنے گی۔

4: اور فارم کے مالک ہونے کے ناطے تمارے اوپر لازم ہے کہ فارم کا ایک چھوٹا حصہ سبزیوں کے لیے مختص ہو گا۔

5: اور ہر سال کے آخر میں کونسل کے نمائندے تمارے فارم آکر ایک ایک چیز کا جائزہ لیں گے کہ مطلوبہ چیزوں کی تعداد پوری ہے کہ نہیں ساتھ ساتھ پیداوار اور جانوروں کی صحت کو بھی چیک کیا جائے گا۔

6: اگر حذف پورا ہے تو ٹھیک۔ اگر کم ہے تو مدد کی جائے گی اور وارننگ بھی دی جائے گی۔

لیکن اگر حذف سے بڑھ کر پیداوار ہے تو ایک الیکٹرک ٹریکٹر انعام دیا جائے گا جو: 7: ڈیزل وغیرہ پر بھی چلے گا لیکن عموماً بجلی سے چارج ہو گا اور تمام زرعی ضروریات کو پورا کرے گا۔

اس سال 2020 میں ان ممالک کے سربراہان کا سالانہ اجلاس آن لائن ہوا اور دنیا کے دوسرے کونے سے ایک زرعی چیمپین ملک اسٹریلیا نے بطور اہل زور مہمان شرکت کی سب ممالک نے اس خود کفالت کو عبور کرنے پر خوشی کا اظہار کیا۔ جبکہ اسٹریلیا کی تجویز کو بھی انتہائی صحت افزا جان کر پروگرام کا حصہ بنادیا اسٹریلیا کی تجویز یہ تھی کہ

ہر فارم میں جس طرح جانوروں اور مرغیوں کے لئے کمرے بنانے کی اجازت ہے اسی طرح فارم کے شروع میں مالک کو مکان بنانے کی اجازت دی جائے تاکہ بہتر پر فارم کر سکے۔

لیکن گھر کی چھت پر سولر پینل لگا کر بجلی خود پیدا کر سکے اور گوبر گیس پلانٹ لگا کر گیس بنانے کا پابند ہو گا
 نیز گھر کے استعمال شدہ پانی کو جمع کر کے آبپاشی کے لئے استعمال کرے گا
 اب آپ اندازہ کریں صرف ایک حکومتی قدم سے سبزیاں پھل، دالیں، آٹا، چاول دودھ، گوشت، انڈے بھی حاصل ہوئے روزگار بھی ملے گیس اور بجلی بھی بنی۔
 آپ تو زر خیز مٹی والا زر خیز موسموں والا ملک ہو ذرا غور فرماتا اور اپنی رائے کا بھی اظہار فرمانا اجازت چاہوں گا۔

ذاتیات، غذائیات، حیوانیات، ماحولیات، سیاسیات، مزاحیات اور ادبیات پر مبنی ایک بے مثال فکری مسافت

فکرِ سلطان

ڈاکٹر سلطان محمود



2

سیریز دوم: غذا اور صحت

ڈاکٹر سلطان محمود نے سائنسی انداز میں تحریکی کارکن بن کر غذائی تحفظ کی عالمی خود مختار تحریک کو مقامی رہنما کے طور پر پاکستان میں ایک غیر معمولی موڑ دیا ہے جس کے نتیجے میں ان کے افکار اور عملی جدوجہد نے "فکرِ سلطان" جیسی ایک طاقتور دستاویزی سیریز جنم دی ہے۔ اس میں وہ اپنی اسی صدی کی شبانہ روز کو شش کو شاندار کہانی کے طور پر بیان کرتے ہوئے اہم معلومات سے بھری و تاریخ بھی بیان کر رہے ہیں جو ملک عزیز کے غیر مستحکم حالات کے باوجود مقامی اور ملکی سطح کے مسائل کو قومی اور عالمی سطح پر کچھ اس انداز سے اٹھا لے جاتے ہیں کہ جہاں وہ حیاتیاتی تنوع بابائو ڈائیورسٹی کی بنیاد پر تبدیلی کے بغیر کارپوریٹ تسلط کے ساتھ جنگ کرتے نظر آتے ہیں۔ یہاں یہ بھی واضح ہو جاتا ہے کہ ڈیپلپمنٹ مافیا کے خلاف کس طرح ملکی سطح کی لڑائی کو اٹھا کر قومی اور عالمی سطح پر لے جایا جاتا ہے۔ ان کی یہ سوچ بھی قابلِ داد ہے کہ دنیا بھر میں مقامی سطح کی کمیونٹی ہمیشہ مقدس اور خود مختار ہونی چاہئے تاکہ وہ اپنے علم اور حقوق کو حاصل کر کے مستقبل کی دنیا کی حقیقی کہانی کا نقشہ ترتیب دے سکے۔

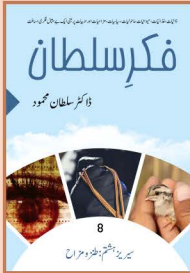
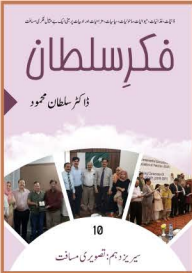
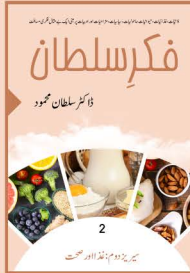
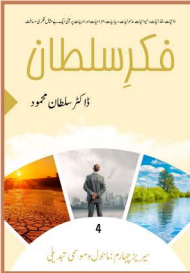
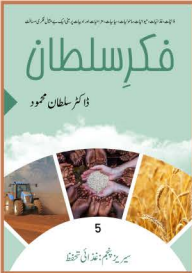


ڈاکٹر سلطان محمود
مفکر، محقق اور نقاد

“فکرِ سلطان” کی
تمام سیریز
آن لائن دیسپل
موجود ہیں



ذاتیات، غذائیات، حیوانیات، ماحولیات، سیاسیات، مزاحیات اور ادبیات پر مبنی ایک بے مثال فکری مسافت



ڈاکٹر سلطان محمود، مینیجنگ ڈائریکٹر، انیکو کیئر کنسلٹنٹس سروسز، لاہور۔ بانی انوائز ٹرسٹ کنسلٹنٹس ایسوسی ایشن پاکستان؛ سوسائٹی آف انٹرنیشنل سائنسز اور انیکو کیلو پاکستان اکیڈمی آف فیملی فریڈیشنر